MITSUBISHI

三菱 IH クッキングヒーター（家庭用）

取扱説明書

レシピ集

形名 シー エス ピージー エイチエス
CS-PG21HS

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。
●お客様ご自身では据付けないでください。（安全や機能の確保ができません。）

この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

もくじ

ご使用の前に
安全のために必ずお守りください… 4
ご使用上のお願い… 8
知っておいていただきたいこと… 8
各部のなまえとはたらき…12
使えるなべ・使えないなべ…16

ヒーター
IHヒーターの使いかた…18
予熱する…20
煮込む…22
揚げる…24
お湯を沸かす…26
ゆでる…28
調理のポイント…30
IHヒーター/煮込み機能/揚げ物/ゆでもの機能

グリル
グリルメニュー　使い分け・特長・準備…34
自動で魚を焼く…36
グリルで焼く…38
オーブンで焼く…40
あたためる…42
調理のポイント…44
自動メニュー/グリル・オーブン/あたため

便利な機能
IHヒーター切タイマー…48
簡単タイマー…50
いたずら防止（チャイルドロック）…51
音声ガイドの設定…52
ピークカット設定…54
おそうじガイド…55

お手入れ・困ったときは
お手入れ…56
Q&A…60
仕様…68
保証とアフターサービス…86

レシピ集
お料理のページ（レシピ集）…69

製品登録のご案内

三菱電機では、ウェブサイトでのアンケートにお答えいただくと、お客さまに役立つ各種サービスをウェブサイトにて利用できる「製品登録サービス」を実施しております。
詳しくはホームページをご覧ください。
www.MitsubishiElectric.co.jp/mypage

今日からはじまる IHクッキングヒーターのある暮らし

こんな機能がお料理をより楽しく！

便利なIHヒーター調理機能

煮込み機能(左IHヒーター)
22～23, 31ページ

予熱機能
20～21ページ

揚げ物機能
24～25, 32ページ

3kW機能
26～27ページ

ゆでもの機能(左IHヒーター)
28～29ページ

ワイドオーブン

脱煙機能
13ページ

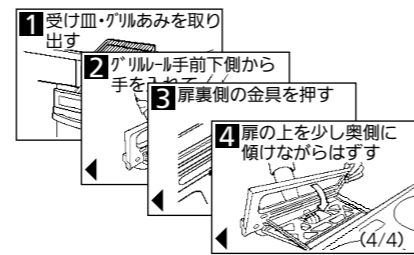
グリル調理中の煙を大幅にカットします。

操作や注意をお知らせ

音声ガイド
52～53ページ

・操作手順や注意を音声でお知らせします。

おそうじガイド
55ページ

・お手入れ方法を画面で確認できます。

多彩ななべで加熱調理

左IHヒーター
9ページ

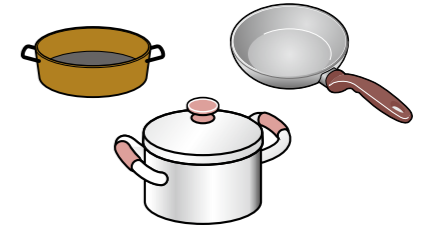
・なべ底の直径が30cmまでの大きななべやフライパンなどを加熱できます。

ピークカット機能

ピークカット設定
54ページ

・最大消費電力を5800Wから4800Wに切り替えることができます。
「ヒーターの火力・使用制限について」
10ページ

快適にお使いいただくために

使えるなべと使えないなべを見わけましょう
16～17ページ

揚げ物は必ず当社専用天ぷらなべを使用し、左右IHヒーターの 揚げ物 を使いましょう
24～25ページ

お手入れはこまめにしましょう
56～59ページ

お問い合わせの多い内容

うまく調理ができない…

IHヒーターは高火力なので、火加減に注意しましょう。

30ページ「IHヒーター調理のポイント」
裏表紙「IHヒーター火力のめやす」

調理中、IHヒーターの火力が弱くなる・・・

11ページ「温度過昇防止機能」
10ページ「ヒーターの火力・使用制限について」

知らないうちにヒーターが切れていた・・・

11ページ「切り忘れ防止機能」
62ページ「ブザーが鳴り加熱が止まった、またはヒーターが消えていた」

※取扱説明書中のイラストは、一部簡略化しています。
※取扱説明書中の写真やイラストは、一部実物と異なる場合があります。

安全のために必ずお守りください

誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

警告
誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの

注意
誤った取扱いをしたときに、軽傷または家屋・家財などの損害に結びつくもの

図記号の意味は次のとおりです。

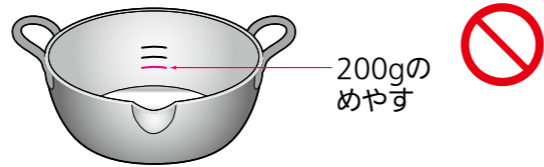
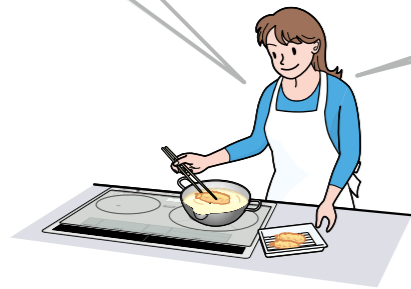
禁止	接触禁止	水かけ禁止	分解禁止	指示に従い実行する

揚げ物調理は、油に注意!

警告

揚げ物をするときは、次のことを守らないと、油は炎がなくても発火のおそれがあります

●必ず当社専用天ぷらなべを使う

※なべ底がそったり変形しているものは使わない
（なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う）

●油の量は200g（約220mL）未満では調理しない

●揚げ物調理中はそばを離れない
●左右IHヒーターの [揚げ物] を使う
●当社専用天ぷらなべは加熱部の中央に置く
※汚れ防止カバーは使用しない

火災の原因

注意

●他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使用しない
油温度調節機能がはたらかず、異常加熱し火災の原因

●揚げ物調理中は飛び散る油に注意する
油が飛び散ってやけどの原因
※油の飛び散りは材料の下ごしらえなどで少なくできる。
（32ページ「油の飛び散りを少なくするために」）

●油煙が多く出たら電源を「切」にする
油が高温になっているため続けて加熱すると発火し、火災の原因

油に注意電源を切る

調理中、調理直後の注意!

警告

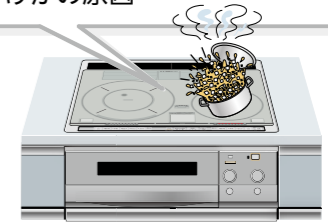
●トッププレート高温注意ランプが点灯中はトッププレート、その周辺の金属部分やなべに触れない
高温のためにやけどの原因
※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない。
（トッププレート高温注意ランプ 11ページ）

接触禁止

●炒め物と焼き物をするときは、次のことを必ず守る
・そばを離れない
・加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）
少量の油を使うため、油温が急激に上がり発煙・発火の原因

●予熱機能で予熱するときは、油を入れて予熱しない
油温が急激に上がり発煙・発火の原因

●水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる

特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
やけど・けがの原因

注意

●グリル高温注意ランプが点灯中は、グリル扉（ガラス窓）とその周辺の金属部分に触れない
高温のためにやけどの原因
※高温注意ランプが消えてもすぐには触らない。
（グリル高温注意ランプ 11ページ）

接触禁止

●お手入れは冷えてから行う
やけどの原因

●排気口や吸気口をふさいだり、排気口や吸気口付近に手、顔、なべの取っ手を近づけない
キッチンや本体内部が過熱して火災・やけど・故障の原因

●上面操作部や火力ランプの上に高温のなべなどを置かない
熱により万一上面操作部に穴があくと、漏電・感電の原因

水や可燃物・危険なものを避ける!

警告

●トッププレートの上に、缶詰、湯たんぽ、各種汚れ防止カバー、アルミホイル、アルミ製レトルトパック、ボンベおよびカセットコンロやその他の電気製品などを置かない
誤って加熱した場合、火災・爆発・やけどなどの原因

●なべなどの下に紙や各種汚れ防止カバーなどを敷いて使用しない
なべなどの熱で紙などがこげたり、安全機能が正しくはたらかず発煙・発火の原因
※各種汚れ防止カバーとは、トッププレートとなべやフライパン等との間に敷き、トッププレートの汚れを防ぐために使うもの。

●可燃物を近づけない
火災・感電・けがの原因
※新聞・雑誌・ふきんなど燃えやすいものをトッププレートの上や吸気口、排気口の上に置かない。

●本体（吸気口、排気口など）に水をかけない
漏電・ショート・火災・感電・故障の原因

水かけ禁止

安全のために必ずお守りください

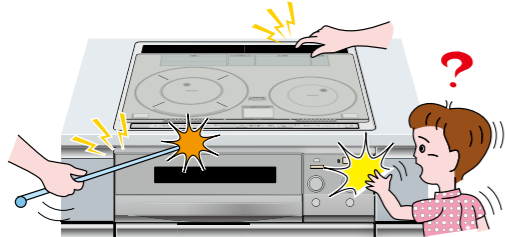
本体の取り扱いはていねいに!

警告

●子供など取り扱いに不慣れなかた++だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

感電・けが・やけどの原因
※使用後は、触れたり当たらないようにグリル扉を閉める。

●吸気口、排気口やすき間に、ピンや針金などの金属類や異物を入れない
吸気口、排気口に指を入れない

火災・感電・けがの原因

●異常・故障時には、ただちに使用を中止する

火災・感電・けがの原因
※下記のような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。
〔異常・故障例〕
・こげくさいにおいがする
・触れるとビリビリ電気を感じる
・トッププレートにひびが発生した
・その他の異常、故障がある

●トッププレートに衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作・感電の原因
※このような場合は、ただちに使用をやめ、専用回路のブレーカーを「切」にして修理を依頼する。
［トッププレートはガラス製です。上にのったり、ものを落としたりしないでください。また、傷がつくと割れの原因になります。］

●分解・改造・修理はしない

火災・感電・けがの原因
修理はお買上げの販売店またはお近くの「三菱電機ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。

分解禁止

●使用後は電源を「切」にする

火災の原因
※長期不在のときは、ブレーカーを「切」にする。

指示に従う

注意

●IHヒーターの上に下記のものを置いたまま通電しない

・吸・排気カバー
・スプーンなどの金属製小物
・グリル受け皿
加熱してやけどの原因

●火気を近づけない

感電・漏電の原因

●なべを不安定な状態で使用しない

トッププレートのふちにのり上げた状態で使うと、本体損傷や落下などにより、けが・やけどの原因

●医療用ペースメーカーをお使いの方が、本製品をご使用される場合は、医療用ペースメーカーの取扱説明書および担当医師の指示に従う

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがある。

医師と相談

決められたやりかた以外では加熱しない!

注意

●IHヒーターでアルミ製容器(うどんなどが入った簡易なべ)を加熱しない

容器が赤熱したり、穴があいてやけどの原因
※なべに移して加熱してください。

●空だきをしたり、加熱しすぎない

なべの温度が上がり、やけどや調理物の発火の原因
なべのそり、変形、トッププレートの破損の原因

●調理以外の目的で使用しない

火災の原因

グリル調理について

注意

●必ず受け皿を使用する

火災の原因

●調理中は本体から離れない

調理物が発火して火災の原因

●必要以上に加熱しない

加熱しすぎると発火の原因

●扉を引き出したときに、上から強い力を加えない

扉や受け皿が落下してけがをしたり器具を破損する原因

●グリル用の小石などは使わない

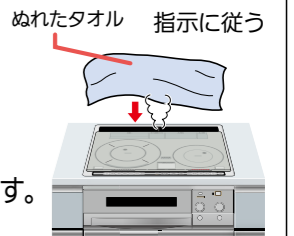
発火・発煙・やけどの原因

●吸・排気カバーの上にものを置かない

グリル取っ手が熱くなり、やけどの原因
本体内部の温度が上がり、故障の原因
吸・排気カバーの温度が上がり、熱による変色の原因

調理物が発煙・発火した場合はすぐに電源を切り、次の手順で消火する

指示に従う

1 電源を切る
2 吸・排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このとき扉の周囲から煙が出ます。

●炎が消えるまで扉を引き出さない

(空気が入り、炎が大きくなります。)

●扉(ガラス窓)に水をかけない

(ガラスが割れます。)

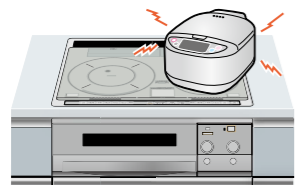
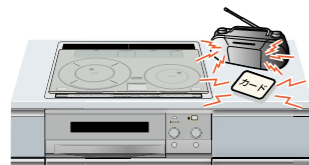
指示に従う

●使用後は必ずお手入れをする
受け皿やグリルあみなどについた油分は残さず洗い落とす
続けて焼くときは、受け皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから次を焼く

受け皿などに調理くずや油分が残ったまま調理すると発煙・発火の原因
※グリルあみにアルミホイルをセットするとお手入れが簡単です。
(アルミホイルのセットのしかた 35ページ)

お手入れする

ご使用上のお願い

●トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない
（磁力線により本製品が故障する原因）

●使用中は磁力線が出ているため、下記のような磁気に弱いものは近づけない
・キャッシュカード、自動改札用定期券、カセットテープなど（記録が消えるおそれがある。）
・ラジオ、テレビなど（受信障害を及ぼすことがある。）

●市販のIHヒーター用感熱プレート※は使わない（本体故障の原因）
※鉄などでできた板状のもので、IHヒーターに直接のせて加熱する。その熱を利用して、IHヒーターでは使えない素材のなべを加熱するもの。

●グリル受け皿に水は入れない
（庫内に水がこぼれた場合、本体内部に水が入って本体故障の原因）

●害虫（ゴキブリ）などが製品内に侵入すると、故障の原因になります。
適切な環境下でご使用ください。

●吸気口・排気口などに水などの液体が入った場合、故障の原因になることもあります。多量に入ってしまった場合、または本体が動作しなくなった場合、お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。87ページ

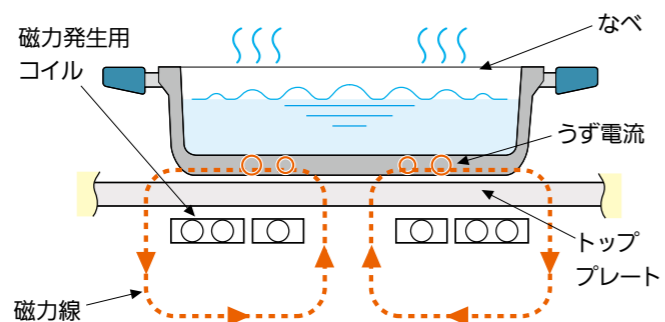
●なべ底・トッププレートについた汚れや異物は落としてから調理してください。
（トッププレートが汚れる原因また、汚れや異物などがついたまま調理すると、なべ底とトッププレート（ガラス面）がくっつき、割れの原因）

●キャビネット（本体下側）に調味料・食品などを置かない
（熱による変質の原因）

●多量にふきこぼした場合、キャビネット（本体下側）にふきこぼしたものがたれることがあります。この場合、本体とキャビネットのお手入れをしてください。

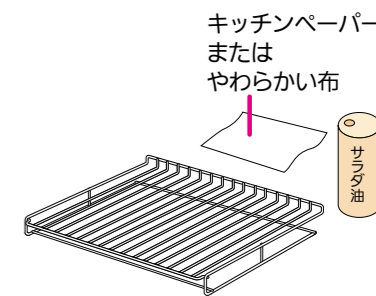
知っておいていただきたいこと

IHヒーターとは…

トッププレートの下の磁力発生用コイルに電流が流れると磁力線が発生し、その磁力線によってなべ底にうず電流が発生します。そのうず電流となべ底との電気抵抗によってなべ底自体が発熱します。

はじめてお使いになるときに

グリルあみ

使いはじめる前に、水洗いして（乾燥させてから）サラダ油など食用油をうすくぬってください。
（グリルあみに調理物がこびりつくのを防ぎます。）

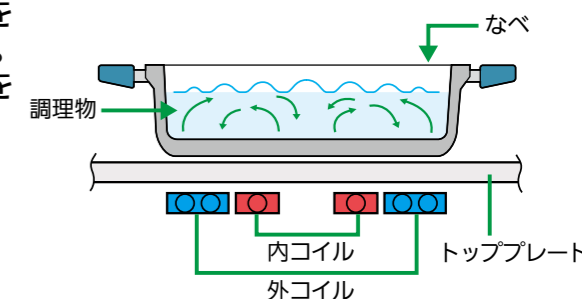
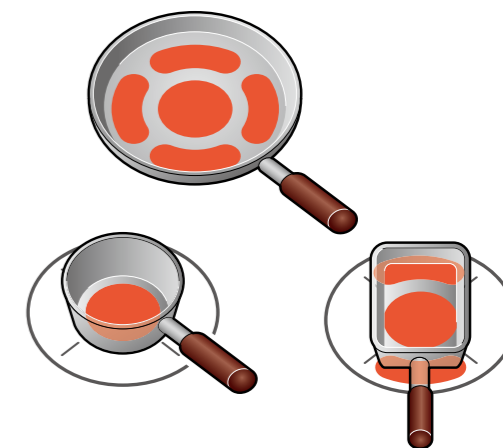
1. 水洗いをする。
   ※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。
   （グリルあみ表面を傷つける原因）
   ※研磨材入りの洗剤は使わない。（グリルあみ表面を傷つける原因）
2. キッチンペーパーなどで水分をよくふき取る。
   ※または自然乾燥させてください。
3. サラダ油など食用油をグリルあみ全体にぬる。
   ※キッチンペーパーややわらかい布を使う。

当社専用天ぷらなべ

●使いはじめる前に、スポンジに台所用中性洗剤をつけて洗い、すすいで水気をよくふいてから使ってください。
※ナイロンたわしなどのかたいものは使わない。（さびの原因）
※水を入れたままにしない。（さびの原因）
●取っ手に破損部分や、取り付け部のガタツキなどないか、安全を確認してから使ってください。
●揚げ物調理以外に使用しないでください。

左IHヒーターの特長

●なべ底の直径が30cmまでの大きななべやフライパンなどを加熱できます。
（なべやフライパンなどを置くときは加熱部の中央に置いてください）

●小さいなべ（底面直径が約15cm以下）などを使うとき左IHヒーターが自動で小さいなべなどを検知して、加熱面積と火力を調節します。
（なべやフライパンなどを置くときは加熱部の中央に置いてください）

●煮込み機能、ゆでもの機能は内コイル、外コイルを停止を挟みながら交互に通電し、対流を起こします。対流を起こすことにより、こげつきやふきこぼれを抑制します。

お知らせ

●なべ底がそっていたり、なべ底の材質、構造などによっては、大きいなべ（底面直径が約15cmを超えるもの）でも小さいなべと判断することがあります。
●右IHヒーターは、コイル全体に通電して加熱するため、同じなべを使用しても左右IHヒーターで加熱状態が異なる場合があります。

知っておいていただきたいこと

ヒーターの火力・使用制限について

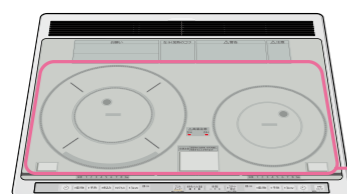
●**各加熱源の消費電力の合計が総消費電力を超えないように、IHヒーターの火力を自動的に調節することで電力の使いすぎを抑制します。**
2～3つのヒーターを同時に使うと、IHヒーターの最大火力が制限される場合があります。
このとき、IHヒーターの火力を上げようとしても、ブザーが鳴って受けつけません。

火力制限のしかた

・先に使っているIHヒーターの火力が優先されます。
あとから使おうとしたIHヒーターの火力が制限されます。

・下記の機能、メニューは、火力が優先されます。
グリルメニュー、保温、揚げ物機能、煮込み機能、ゆでもの機能、3kW機能

・3kW機能を使用中、2000Wまで火力が制限されることがあります。このときIHヒーター火力ランプの「3kW」ランプが点滅します。他のヒーターを切るなどして総消費電力以内におさまると、「3kW」ランプが点灯に変わり自動的に3kWに復帰します。

・左IHヒーター、右IHヒーターを同時に使用する場合、総消費電力は、5500Wまでです。
※1　総消費電力4800Wに設定しているときは4500Wまでです。

5500Wまで ※1

火力制限の例

総消費電力5800W

左IHヒーター	右IHヒーター	グリル
3kW(3000W)	「3」(500W)	2200W
3kW(3000W)	「8」(2500W)	―
「6」(1500W)	「7」(2000W)	2200W
煮込み	「7」(2000W)	2200W
「8」(2500W)	保温	2200W

総消費電力4800W

左IHヒーター	右IHヒーター	グリル
3kW(3000W)	「6」(1500W)	―
「7」(2000W)	「3」(500W)	2200W
「6」(1500W)	「5」(1000W)	2200W
煮込み	「5」(1000W)	2200W
「6」(1500W)	保温	2200W

※保温は、750Wで計算しています。
※揚げ物機能、予熱機能、煮込み機能は、1500Wで計算しています。
※ゆでもの機能は、2500Wで計算しています。
※中間火力(「2弱」、「3弱」など)は、1段階上の火力で計算しています。
〔例〕「2弱(200W)」は、「2(300W)」で計算
※グリル使用時は、2200Wで計算しています。

●**なべ底やグリル庫内が高温になりすぎないように、温度過昇防止機能がはたらいて、自動的に温度調節をすることがあります。**
そのため、常に高火力を維持できるとは限りません。
加熱のしすぎによる、フライパン・なべの変形や発煙・発火を防止するためです。

安全機能について

IHヒーター・グリルに対応

●温度過昇防止機能
なべ底やグリル庫内が高温になりすぎないように、自動で火力をコントロールします。
温度が下がると自動でまた加熱しはじめます。
※特に予熱時、炒め物中にはたらくことがあります。

●切り忘れ防止機能
調理中にヒーターを切り忘れても、最後の操作から約45分がすぎると、自動的にヒーターが切れます。
※各IHヒーターごとにはたらきます。
※グリルは、スタート時に時間を設定するので、指定時間で切れます。

●地震感知機能
約震度5以上のゆれを感知するとすべての動作が自動停止し、電源が切れます。
※自動停止後は、再度電源を「入」にすると使用できます。

●チャイルドロック（いたずら防止） 51ページ
すべてのヒーターが使えないようロックできます。

高温注意ランプ

●トッププレート高温注意ランプ
●グリル高温注意ランプ
IHヒーターまたはグリル使用中(加熱をはじめるとすぐ点灯)、トッププレートまたはグリル扉が熱い間は、ランプが点灯して高温注意をお知らせします。
※電源を切った後も、トッププレートやグリル扉が熱い間は、点灯してお知らせします。

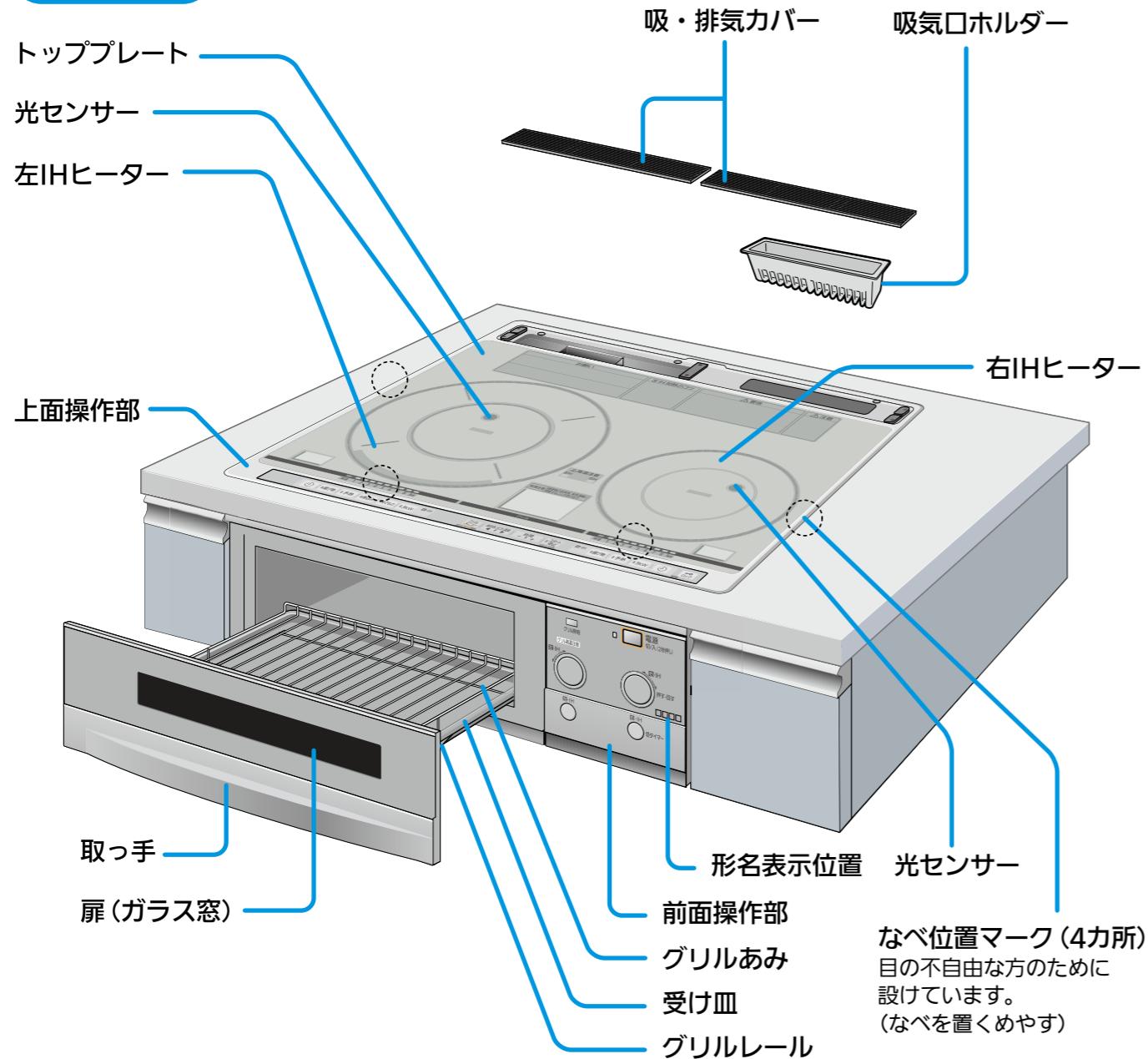
IHヒーターに対応

●小物検知機能
スプーン、ナイフなどの金属小物が置かれても、検知して加熱しません。

●空焼き自動停止機能
温度が上がりすぎたときに加熱を停止します。「U1」表示が出ますが、故障ではありません。

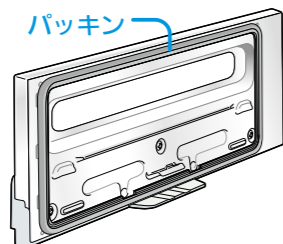
●なべなし自動停止機能
なべを置かなかったり、はずしたままにすると約1分後に自動的にヒーターが切れます。

各部のなまえとはたらき

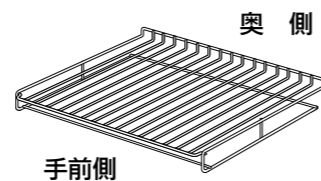
本　体

パッキン

※パッキンは消耗品です。次のような場合は交換が必要です。

①柔軟性がなくなった
②ひびが入り、さけた
③グリル扉の周辺から煙が多く出るようになった

交換については、お買上げの販売店にお問い合わせください。

86ページ「追加購入するとき」

グリルあみ

グリルあみをセットするとき、向きに注意する。

※グリルあみは消耗品です。
塗装がいたんだ場合は、お買上げの販売店にお問い合わせください。

86ページ「追加購入するとき」

はたらき

左右IHヒーター 2500W（3kWボタン 3000W）

【保温】
みそ汁、カレーなどを保温できます。

【3kW機能】
3kWの高火力ですばやくお湯を沸かします。
1～10分（1分きざみ）の切タイマーになっているので、水の量に合わせて設定できます。

【予熱機能】
フライパンやなべなどを炒め物や焼き物に最適な温度に予熱します。

【揚げ物機能】
油温度調節機能で設定温度に合わせます。
揚げ物がカラッとおいしく揚がります。

【煮込み機能】（左IHヒーター）
火加減を選び、煮込み調理ができます。

【ゆでもの機能】（左IHヒーター）
火加減を選び、めん類、葉菜のゆでものができます。

【切タイマー】
設定した時間でヒーターが切れます。
10秒～1時間30分（最大5時間）まで設定できます。
※予熱機能、揚げ物機能、3kW機能には使えません。
※火力によって設定できる時間が異なります。

光センサー（左右IHヒーター）

なべ底の温度を検知するセンサーです。
加熱しすぎを防止します。

電源オートオフ機能

調理後、操作をしないで15分がたつと自動で電源が切れます。

ワイドオーブン（両面焼き）2000W

【自動メニュー】（ 姿焼き、切身ひもの、小魚 ）
「姿焼き」「切身ひもの」「小魚」からメニューを選ぶと自動で焼きます。

【グリル】
火力（5段階）を選び、ピザ、魚などを手動で焼くことができます。

【オーブン】
150～250℃（10℃きざみ）から温度を選び、簡単なお菓子などを焼くことができます。

【あたため】
市販のお惣菜、パンなどのあたためなおしができます。

【切タイマー（焼き時間の設定）】
グリル・オーブン：1～45分、あたため：1～30分まで設定できます。
※自動メニューは、焼き時間の設定はできません。

【脱煙機能】
脱煙フィルターで、グリルから出る煙を大幅にカットします。

付属品

当社専用天ぷらなべ〔1個〕

86ページ「追加購入するとき」

- 取扱説明書／レシピ集（本書）…… 1部
- ご使用ガイド …………………… 1部
- 据付説明書 ……………………… 1部
- 保証書 …………………………… 1部

各部のなまえとはたらき

上面操作部・表示部

（イラストのランプ、左右液晶表示部は説明のためにすべて点灯。
お知らせ液晶は表示の一例です。）

お知らせ液晶
はたらいている機能（グリルメニュー他）、お願い・お知らせ・注意・調理のポイントなどを表示する

トッププレート高温注意ランプ
ヒーター使用中（加熱をはじめるとすぐ点灯）、トッププレートが熱い間は、ランプが赤点灯して高温注意をお知らせする

液晶表示部
左右IHヒーターの設定している時間や温度を表示する

IHヒーター火力ランプ
火力を表示する
揚げ物ボタン設定時は、油の予熱完了までのめやすを表示する
予熱ボタン設定時は、予熱完了までのめやすを表示する

ロックボタン
チャイルドロック
51ページ

左IHヒーター

- 揚げ物ボタン 24ページ
- 煮込みボタン 22ページ
- ゆでものボタン 28ページ

グリル
34〜47ページ

右IHヒーター

- 予熱ボタン 20ページ
- 3kWボタン 26ページ
- 簡単タイマー
  経過時間をはかることができる機能 50ページ

高温注意
左IH 右IH
突沸注意 調理物の加熱時、突然沸騰し飛散することがあります
姿焼き
切身ひもの
小魚
グリル
オーブン
あたため
薄 焼色 濃
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW
グリル
揚げ物 予熱 煮込み ゆでもの 3kW
グリルメニュー 焼き色/火力/温度 時間 スタート 停止
揚げ物 予熱 3kW ロック 解除

⚠注意

●上面操作部や火力ランプの上に、高温のなべなどを置かない。
（熱により万一上面操作部に穴があくと、漏電・感電の原因）

表示について

この説明書では次のように表わします。

●表示ランプの点灯は………

●表示ランプの点滅は………

●表示ランプの色は…………
赤： 青：
ピンク*1： 緑*3：
オレンジ*2： 消灯：

*1 中間火力（火力2弱など）、予熱、揚げ物、ゆでもの、煮込み機能の場合
*2 保温の場合
*3 グリル焼き色、時間ランプ

●IHヒーターの
通常加熱時は………………… （表示が回る）

お知らせ

●お知らせ液晶、液晶表示部の上に高温のなべなどを置くと、表示部が黒くなることがあります。
黒くなった場合は、なべなどをおろし、放置してください。しばらくするともとに戻ります。

●調理中、お知らせ液晶、液晶表示部がトッププレートの内側からくもることがあります。しばらくするとくもりが消えますので、そのままご使用ください。

●火力調節やメニュー選択のめやすに、基準火力（メニュー）を設けています。
基準火力（メニュー）ではブザーが長めに鳴ります。
※基準火力（メニュー）

左右ＩＨヒーター	「4」
予熱の温度設定	「190」℃
揚げ物の油温度設定	「180」℃
ゆでもの	火加減「2」
煮込み	火加減「2」
グリル火力	「3」
自動メニューの焼色調節	「標準」
オーブン温度	「170」℃

前面操作部

（イラストは説明のためにすべて点灯）

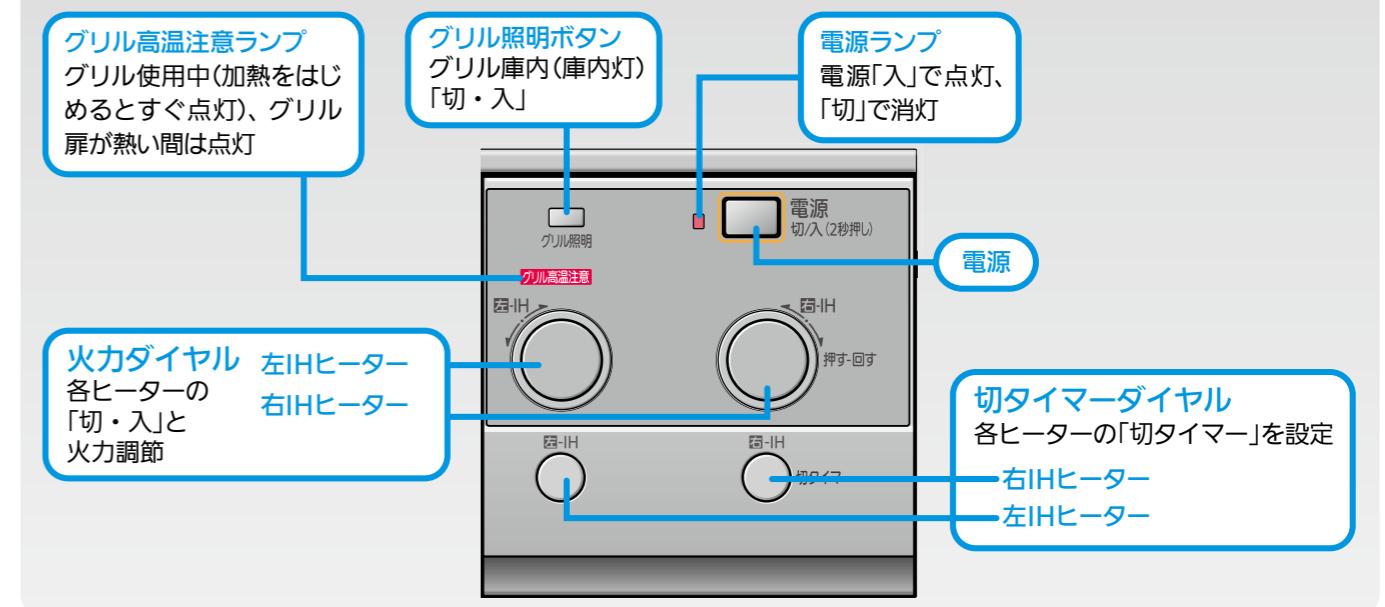
グリル高温注意ランプ
グリル使用中（加熱をはじめるとすぐ点灯）、グリル扉が熱い間は点灯

グリル照明ボタン
グリル庫内（庫内灯）「切・入」

電源ランプ
電源「入」で点灯、「切」で消灯

電源

火力ダイヤル
各ヒーターの「切・入」と火力調節
左IHヒーター
右IHヒーター

切タイマーダイヤル
各ヒーターの「切タイマー」を設定
右IHヒーター
左IHヒーター

使えるなべ・使えないなべ

：使える　△：使えない場合がある　✕：使えない

なべの材質

材質	可否・説明
・鉄 ・鉄鋳物 ・鉄ホーロー（耐熱性）	○ ・ホーローなべは、空焼きしたりこげつかせないようにする。 （ホーローがとけて焼きつき、トッププレート損傷の原因）
ステンレス　18-0　※磁石がよくつく	○
ステンレス　18-8　18-10	△ ・火力が弱くなる。 ・厚さ1mm以上のものは、使えない場合がある。
・多層なべ ・貼り付けなべ（なべの底にステンレスなどを貼り付けている） ・溶射なべ（なべ底に鉄などをコーティングしている）	△ ・多層で間に鉄をはさんでいるものや、底が18-0ステンレスのものは使える。 ・なべ底の材質により、火力が弱くなったり、使えないものがある。
陶磁器（土なべなど） （弊社推奨ステンレス製土なべは、お使いいただけます。）	✕ ・「IHヒーターで使える」と表示されていても、IHヒーターでは使わない。 ※形状などによっては、本製品が故障します。
・銅 ・アルミ（アルミ製容器も含む）	✕
耐熱ガラス	✕

なべの底の形状

可否	形状
○	底が平らなもの
✕	※安全機能が正しくはたらかない、火力が弱くなったり、入らない場合があります。
	●底に3mm以上のそりがあるもの約3mm以上
	●底に3mm以上の脚があるもの約3mm以上
	●底が丸いもの（中華なべなど）

なべの底の直径

可否	直径
○	左IHヒーター：12～30cm 右IHヒーター：12～24cm 底の平らな部分（発熱体）の直径 ※直径が大きいと、熱が伝わりにくくなり、調理が上手にできないことがある。
✕	12cm未満

お知らせ

●底がうすいものは、底が変形することがあります。低めの火力で使ってください。
●底がうすいものや底がそっているものは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
●圧力なべを使うときは、火力に注意してください。（IHヒーターは火力が強いので火力を上げすぎない。）

警告
●揚げ物調理は必ず当社専用天ぷらなべを使う
●当社専用天ぷらなべの底のそりは0.5mm以下のものを使う
（火災の原因）

新しいなべを購入するときは…

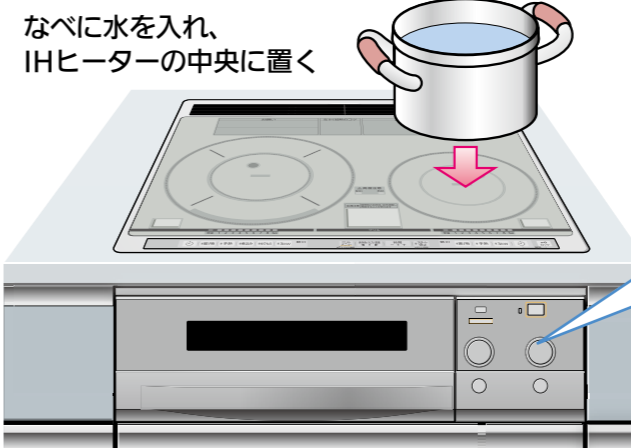
SG IH　SG CH·IH

●上記マークのあるなべをおすすめします。
※財団法人「製品安全協会」が認定したIHクッキングヒーター（200V）対応の商品です。
※100V対応のなべは使えません。
●上記マークのないなべは「IHヒーターで使える」と表示されていても、火力が弱かったり、火力が入らない場合があります。

お知らせ

●同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。
●同じなべを使用しても、左右IHヒーターで消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。
（左IHヒーターの特長 9ページ）

IHヒーターで使えるなべの見わけかた

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

なべに水を入れ、IHヒーターの中央に置く

電源
火力ダイヤル

1 電源 切/入（2秒押し）「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）
ピッ

2 押し出す
ピッ
火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火力ランプ1～8を青に点灯させる

4 再度 左右どちらかに回す
●手順3から約1秒おいてから再度火力ダイヤルを回してください。

○ **使えるなべ**
火力ランプが点灯し、なべが加熱されます。
使えるなべと見わけても、材質や形状によって火力が弱くなる場合があります。

✕ **使えないなべ**
火力ランプが点滅します。なべなし自動停止機能がはたらいて、加熱されません。
約1分後にブザーが鳴って、自動的にヒーターが切れます。

5 終わったら 押し込み

「切」にする

IHヒーターの使いかた（焼く・煮る・保温する）

IHヒーター火力のめやす 裏表紙

準　備

①なべに材料を入れる

②なべをIHヒーターの中央に置く

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

1 「入」にする

電源 切/入（2秒押し）

（ピッと鳴るまで押す）

2 押し出す

火カランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火カランプ1～8を青に点灯させる

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

0

4 再度 左右どちらかに回して火力を調節する

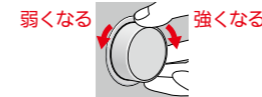
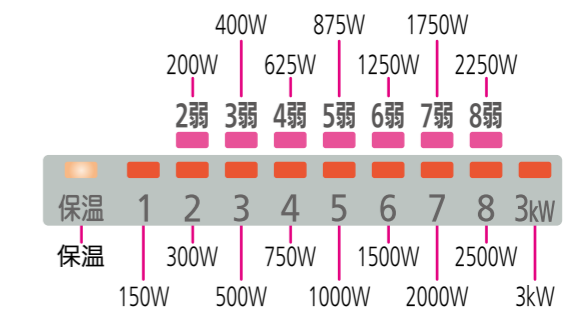
●手順3から約1秒おいてから再度火力ダイヤルを回してください。

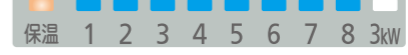
●火力「4」（750W）で加熱がはじまります。

弱くなる　強くなる

●火力のめやす 裏表紙

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

［例］火力「4」を選んだとき

■保温するとき

左へ回しきる

●切タイマーを設定することができます。48～49ページ

●温度は80℃で保温されます。

保温を選んだとき

5 調理する

6 終わったら 押し込み

「切」にする

⚠警告

●**炒め物と焼き物をするときは、**
- そばを離れない
- 加熱しすぎない（予熱の火力は弱めにする）（油の温度が急激に上がり、発煙・発火の原因）

●**水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる**
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
（やけど・けがの原因）

お願い

●**煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）**
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあり、こげた部分が空焼きのようになります。
ホーローなべでは、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

●**保温についてのお願い**
- 長時間の保温はしないでください。ふきこぼれ、こげつきのおそれがあります。
- 保温できるのは汁物（みそ汁、スープなど）やカレー、シチューです。（ごはんや炒め物などは保温しないでください。こげつきの原因となります。）
- 必ず調理終了後の調理物を保温してください。調理物が冷めてしまったときは、あたためてから保温してください。
- 保温中はときどきかきまぜてこげつかないようにしてください。

●**保温についてのお知らせ**
温度はめやすです。調理物の種類や量、なべの材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

お知らせ

●同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なったりします。

予熱する（予熱機能）

野菜炒め、肉を焼くときなどの調理の予熱に適しています。

準　備

①空のフライパンまたはなべをIHヒーターの中央に置く

※フライパンやなべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、フライパンやなべの取っ手が熱くなる場合があります。

●油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れてください。
●油、水、調理物を入れないでください。
●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

火力ダイヤル　電源

上面操作部

液晶表示部
予熱の設定温度を表示します。

予熱ボタン

⚠警 告

●予熱機能で予熱するときは、油を入れて予熱しない
（油温が急激に上がり発煙・発火の原因）

お願い

●お急ぎの場合や、調理の状況によっては、IHヒーター火力「4」〜「6」でお好み（手動）で予熱してください。
（IHヒーター火力のめやす 裏表紙）
●予熱途中でフライパンを取り替えたり、フライパンを動かしたりしないでください。予熱温度が低くなりすぎたり、高くなりすぎてしまう場合があります。
●連続して使用しないでください。
（なべやフライパンの変形、発煙・発火の原因）
●調理中は、そばを離れないでください。

お知らせ

●水、調理物などを入れたまま予熱すると、予熱が完了しても温度が低いことがあります。
●高火力で予熱するため、フライパンやなべの材質、厚さによっては、なべ底が変色したり、変形する場合があります。
●なべの材質、形状、大きさなどによっては、予熱温度が低くなりすぎたり、高くなりすぎたりする場合があります。
●トッププレートやフライパンなどが熱いうちに予熱機能を使うと、温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。
●左右IHヒーターの特性が異なるため、左右IHヒーターで予熱完了時の温度や時間に差が出る場合があります。
（左IHヒーターの特長 9ページ）
●火力ダイヤルを押し出しただけでは、予熱ボタンは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●予熱機能を使っているIHヒーターに、3kW機能、切タイマーは使えません。
●予熱スタート後、約20秒間は、温度設定を変えられます。
約20秒経過後は、火力ダイヤルを回すと通常火力に移行します。

予熱機能で予熱するとき 30ページ

1

「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2 押し出す

ピッ

火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火力ランプ1〜8を青に点灯させる

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

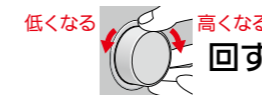
4

押す

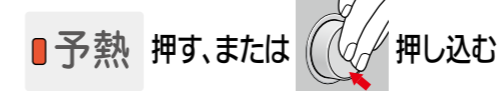
予熱　ピッ

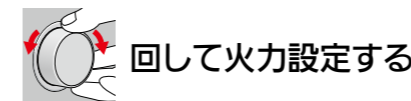
●190℃で予熱がはじまります。

■温度設定を変えるとき（スタート後約20秒間）

回す

●160℃、190℃、220℃から選びます。

■途中で予熱をやめたいとき

押し込む

■予熱中に、調理をはじめたいとき（スタート後約20秒経過後）

回して火力設定する

●火力ランプが、下のように点滅・点灯して予熱温度の上がり具合をお知らせします。

予熱がはじまります

約1〜3分

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

ピピーピピー

予熱完了

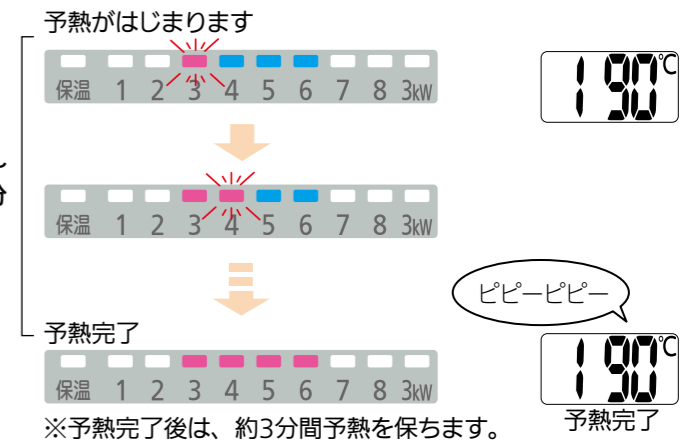
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

190℃

予熱完了

※予熱完了後は、約3分間予熱を保ちます。

ブザーが鳴り、ランプが点滅から点灯に変わったら予熱完了

ピピーピピーピピーピピー

●予熱完了したら、火力を設定して調理をしてください。（手順5）
●予熱完了後、約3分間操作しないとブザーが鳴り、ヒーターが切れます。（予熱機能終了）
●予熱温度が低い場合は、IHヒーター火力「4」〜「6」（手動）で予熱してください。

5
回して火力を設定し、調理する

※予熱機能では、調理はできません。予熱完了後は、IHヒーターの火力を設定し、調理をしてください。

6 終わったら 押し込み

「切」にする

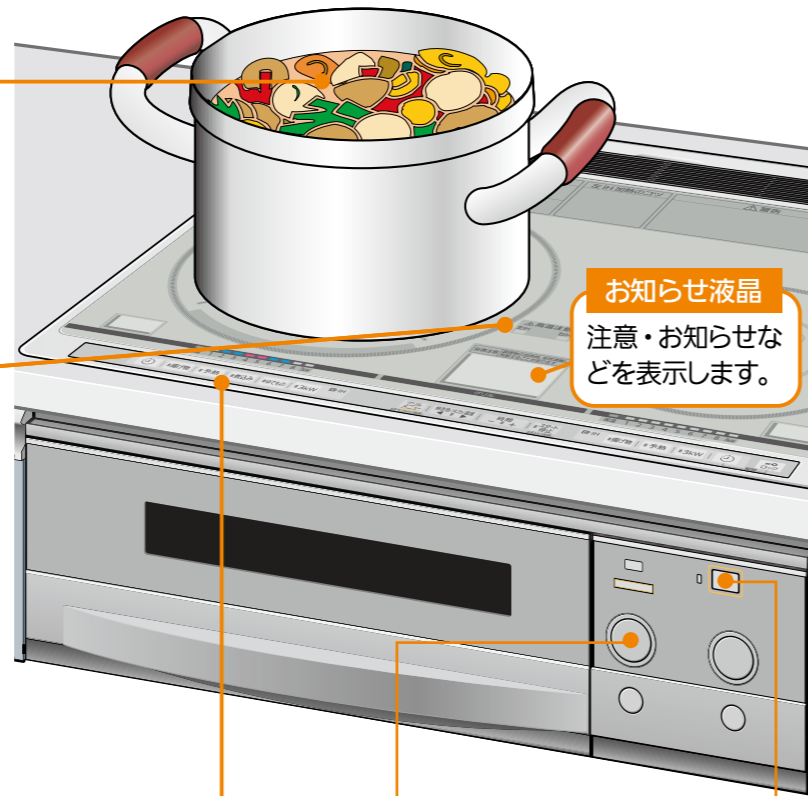
煮込む（煮込み機能）（左IHヒーターのみ）

煮込み機能火加減めやす 31ページ
煮込み機能レシピ 70〜73ページ

準　備

①なべに材料を入れる
②なべを左IHヒーターの中央に置く

※なべが左IHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

上面操作部

1
「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2
押し出す

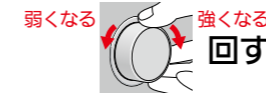
火力ランプは消灯したままです。

3
左右どちらかに回し、火力ランプ1〜8を青に点灯させる

※一煮立ちまでは通常のIHヒーターで加熱してください。

4
●火加減2で加熱がはじまります。
●切タイマーを設定することができます。 48〜49ページ

保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW
［例］「火加減2」を選んだとき

■火加減を調節するとき

●火加減1〜3まで設定できます。
●火加減のめやす 31ページ

■途中でやめるとき

押す、または　押し込む

5
調理する

6
終わったら　押し込み

「切」にする

お知らせ

●火力ダイヤルを押し出しただけでは、煮込みボタンは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。

⚠警告

●水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
（やけど・けがの原因）

お願い

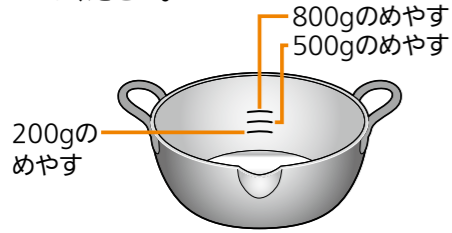
●煮込み料理をするときは、火力を弱めにして、ときどきかきまぜてください。（こがさない）
具材（特に大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあり、こげた部分が空焼きのようになります。ホーローなべでは、なべ底のホーローがとけてトッププレートにくっつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。
●煮込み機能で調理中、ふきこぼれやこげつきに注意してください。
●スープ、カレー、シチューなど沈殿したり粘性のある調理物を加熱するときは、ときどきかきまぜてください。
●なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。
様子をみて火加減と時間を調整してください。

揚げる（揚げ物機能）

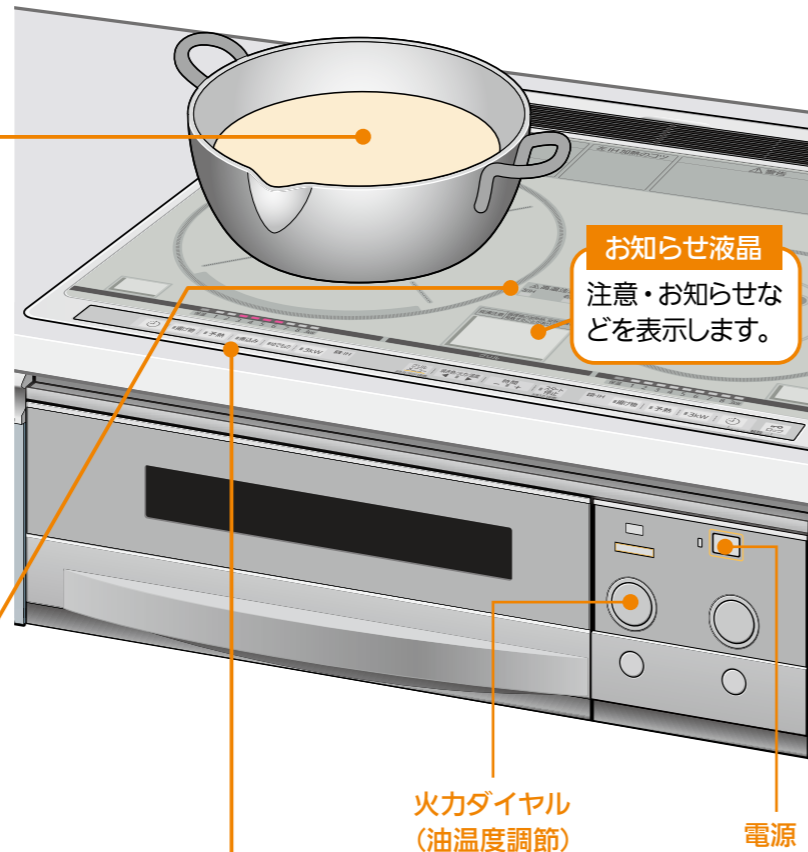
揚げ物調理のポイント 32ページ

準備

①当社専用天ぷらなべに油を入れる

●200g（約220mL）～800g（約900mL）入れてください。
●油が200g（約220mL）未満では調理しないでください。

②当社専用天ぷらなべをIHヒーターの中央に置く

●ここでは左IHヒーターを使用して説明します。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

⚠警告

●必ず当社専用天ぷらなべを使う
●なべ底がそったり変形しているものは使わない
（なべ底のそりは0.5mm以下のものを使う）
●油の量は、200g（約220mL）未満では調理しない
●揚げ物調理中はそばを離れない
●当社専用天ぷらなべは加熱部の中央に置く
※汚れ防止カバーは使用しない
●左右IHヒーターの揚げ物ボタンを使う

（火災の原因）

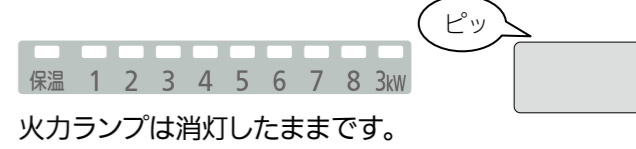
お知らせ

●揚げ物ボタンを使用して、揚げ物以外の調理をしないでください。
●火力ダイヤルを押し出しただけでは、揚げ物ボタンは受けつけません。（ブザーが鳴ります。）火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●揚げ物機能を使っているIHヒーターに、予熱機能、切タイマー、ゆでもの機能、3kW機能、煮込み機能は使えません。
●調理中、油や調理物を投入して油温度が下がっても、揚げ物表示は点灯したままです。
●トッププレートが熱いうちに揚げ物機能を使うと、温度が低いうちに予熱完了のお知らせをすることがあります。また安全のため、エラーで揚げ物調理を停止することがあります。67ページ
●油200～500gで揚げるときは、こまめに裏返してください。（材料が底につくのでこげやすくなります。）

1 「入」にする

（ピッと鳴るまで押す）

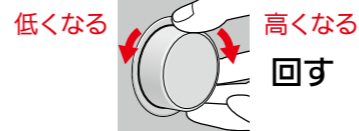
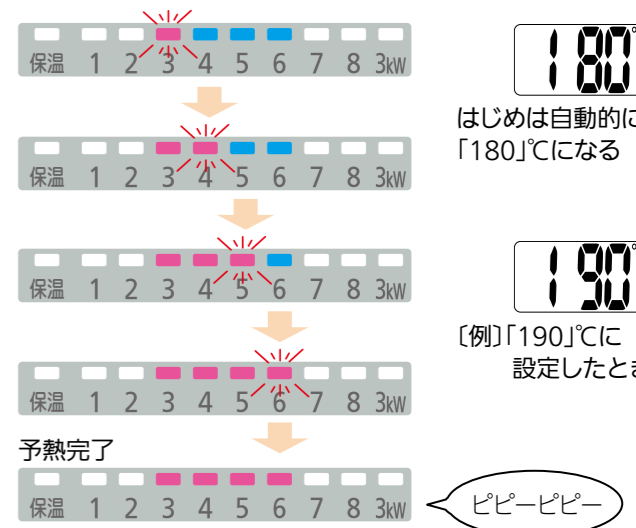
2 押し出す

火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火力ランプ1～8を青に点灯させる

4 揚げ物 押す

予熱がはじまります。
火力表示ランプが揚げ物表示になります。
（「3」～「6」の4つのランプが点滅・点灯して、予熱中の油温度の上がり具合を4段階でお知らせします。）

●設定温度180℃、油800gの場合、予熱完了までの所要時間は、約10分です。

■油温度を調節するとき

●100～200℃（10℃きざみ）で調節できます。
●設定温度を変更すると再び予熱表示をはじめます。

ブザーが鳴り、ランプが点滅から点灯に変わったら予熱完了

5 揚げる

●調理中も温度調節できます。

●調理中、調理後の当社専用天ぷらなべの取り扱いは、市販のミトンなどを使って、両手で行ってください。（やけどの原因）

6 終わったら 押し込み

「切」にする

お湯を沸かす(3kW機能)

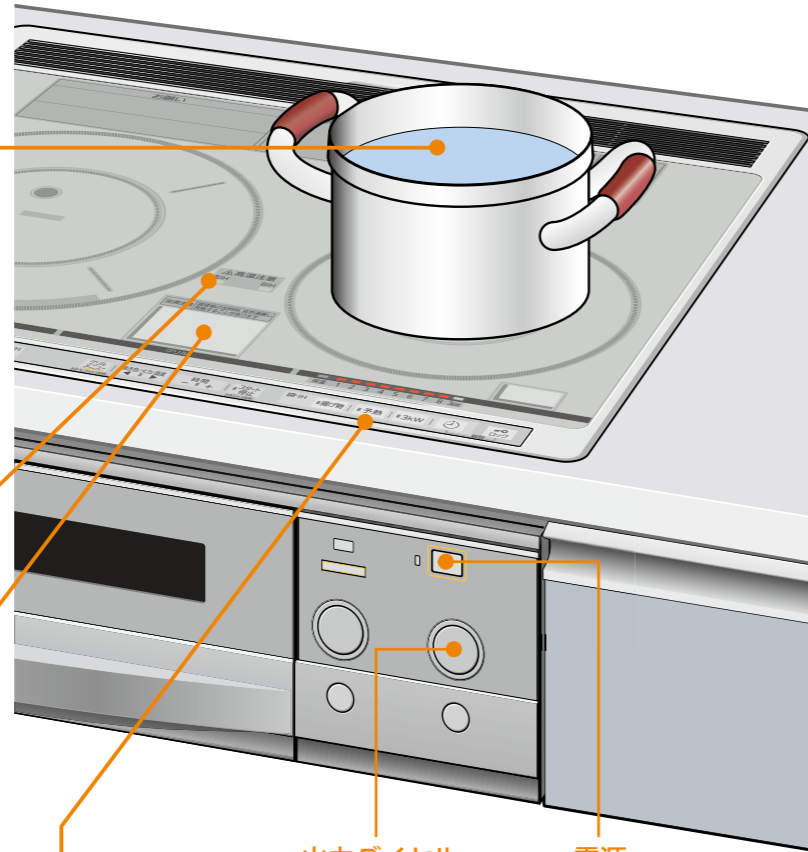
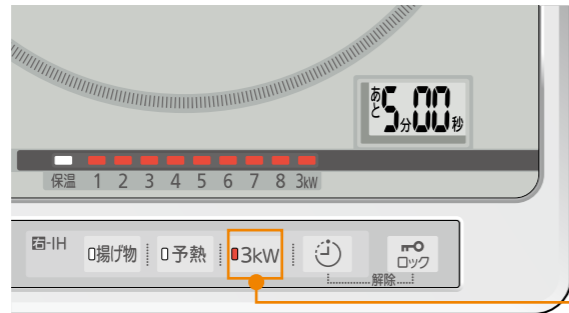
準　備

①なべに水を入れる
②なべをIHヒーターの中央に置く

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

上面操作部

⚠警告

●加熱前によくかきまぜる
加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあります。
（やけど・けがの原因）

お願い

●炒め物、焼き物をしない。
（なべやフライパンの変形の原因）
●3kW機能でなべ・フライパンの予熱や空焼きをしない。
（発煙・発火の原因、なべやフライパンの変形の原因）

お知らせ

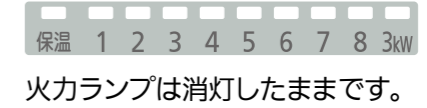
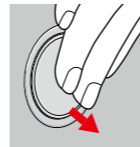
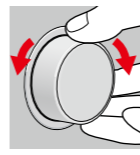
●火力ダイヤルを押し出しただけでは、3kWボタンは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。
●3kW機能を使っているIHヒーターに、予熱機能、揚げ物機能、切タイマー、簡単タイマーは使えません。

1 電源 切/入(2秒押し) 「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2 押し出す

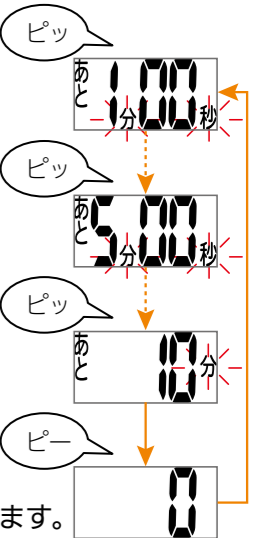
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW
ピッ
火カランプは消灯したままです。

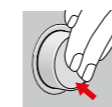
3 左右どちらかに回し、火力ランプ1～8を青に点灯させる

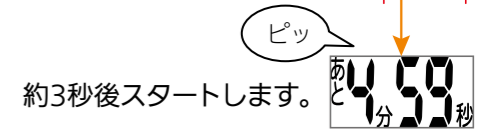
保温 1 2 3 4 5 6 7 8 3kW

4 3kW 何回か押して お好みの加熱時間に合わせる

3kW 押すごとに1～10分まで設定できます。
（1分きざみ）
時間を合わせてから約3秒で加熱がはじまります。
（3秒間操作しないとそのままはじまります）

押すごとに加熱時間が切り替わります。

設定をやめるときは、「0」に合わせます。

■3kWスタート後、途中でやめるとき

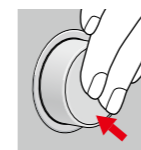
3kW 押す　または

押し込む

［例］「5分」に合わせたとき

約3秒後スタートします。

ピピーピピーピピーピピー

ブザーが鳴ったら終了

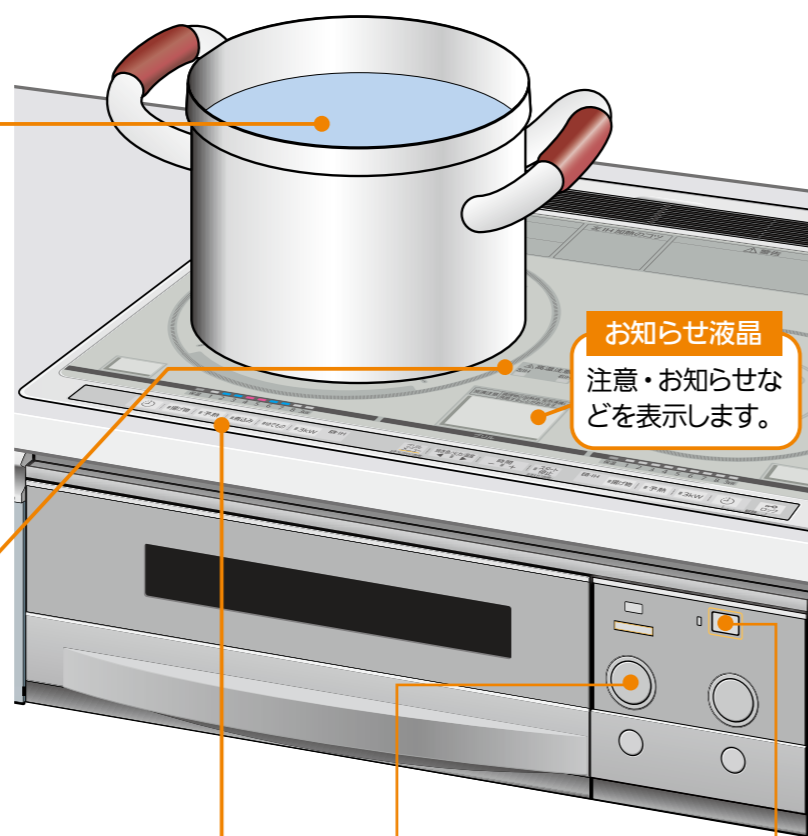
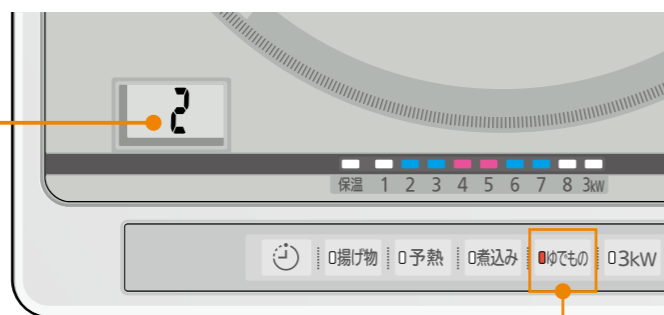
5 終わったら

押し込み

「切」にする

ゆでる（ゆでもの機能）（左IHヒーターのみ）

※沸騰までは3kW機能または、通常のIHヒーターで加熱してください。

準備

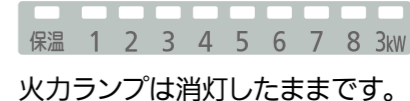
①なべに水を入れる
②なべを左IHヒーターの中央に置く
※なべが左IHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。
③ゆでる調理物を準備しておく

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

警告
●水や調理物を加熱していると、突然沸騰して飛び散ることがあるため、加熱前によくかきまぜる
特に、だし汁・みそ汁・カレー・牛乳などの汁物には注意する。
（やけど・けがの原因）

お願い
●調理中、ふきこぼれ、飛び散り、こげつきに注意して、ときどきかきまぜてください。
●なべの大きさ、形状、材質、調理物の量や水量などによって、ゆで加減などが変わります。様子を見ながら火加減とゆで時間を調整してください。
●調理物の量、水量が多いと、ふきこぼれたり、飛び散る場合があります。調理物や水は入れすぎないでください。
●なべの位置が左IHヒーターの中央からずれていると、加熱にムラが生じ、ふきこぼれる場合があります。また、小さいなべの場合、外コイルに通電されると火力が強くなり、ふきこぼれることがあります。なべは左IHヒーターの中央に置いてください。

ゆでもの機能火加減のめやす 33ページ

1 「入」にする

（ピッと鳴るまで押す）

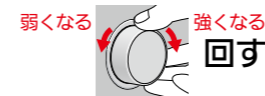
2 押し出す
火力ランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火力ランプ1〜8を青に点灯させる
※沸騰までは3kW機能または、通常のIHヒーターで加熱してください。

4 押す

●火加減2で加熱がはじまります。
●切タイマーを設定することができます。48〜49ページ

［例］「火加減2」を選んだとき

■火加減を調節するとき

回す

●火加減1〜3まで設定できます。
●火加減のめやす 33ページ

■途中でやめるとき

ゆでもの 押す、または 押し込む

5 ゆでる

6 終わったら 押し込み

 「切」にする

お知らせ
●火力ダイヤルを押し出しただけでは、ゆでものボタンは受けつけません。火力ダイヤルを回して火力ランプを青にしてください。

IHヒーター調理のポイント

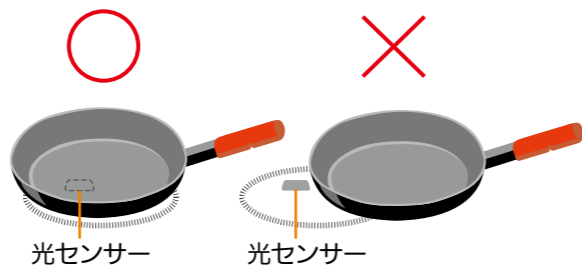
予熱のコツ

予熱

●材料の準備、調理の段取りを整えてから予熱をはじめる。

［予熱機能で予熱するとき］ 予熱機能 使いかた 20〜21ページ

●なべ底の温度を検知するため、なべは光センサーからずれないように、IHヒーターの中央に置く。

●**油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れる。**
（油温が急激に上がり、発煙・発火の原因）

予熱機能温度のめやす

調理例	設定温度		
	160℃	190℃	220℃
厚焼き卵	○		
オムレツ	○		
ハンバーグ		○	
ステーキ			○
野菜炒め			○

［IHヒーター（手動）で予熱をするとき］

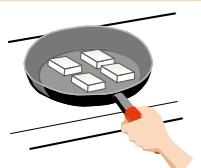
IHヒーター火力のめやす 裏表紙

●IHヒーターは火力が強いので、火力「4」〜「6」で30秒〜1分程度で様子をみる。

焼きもの・炒めもののコツ

焼く

●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。

おもちの焼きかた

IH ヒーターとフライパン（IH ヒーター用）で焼くことができます。

ふたをして、火力「3」〜「4」で両面を5〜8分ずつ焼く。

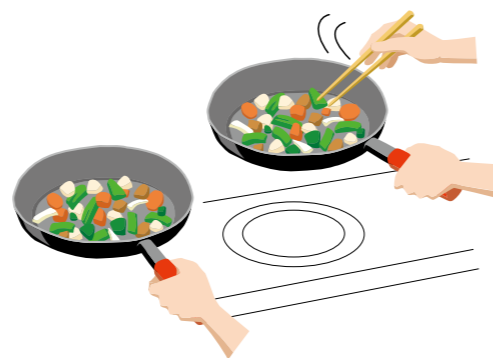
※フッ素樹脂加工でないフライパンは、こげつくことがあります。

※フッ素樹脂加工のフライパンは、火力が強いとフッ素樹脂加工が傷む場合があります。火力を調節して焼いてください。

※うすいフライパンを使うと、フライパンが変形する場合があります。様子をみながら火力を調節して焼いてください。

炒める

●フライパン等に余裕を持たせた量で調理する。（材料がよく動き、こげつきにくく、調味料もまんべんなくからむ）

●こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。

煮込み機能調理のポイント

煮込み機能を使ったレシピ 70〜73ページ

特　長

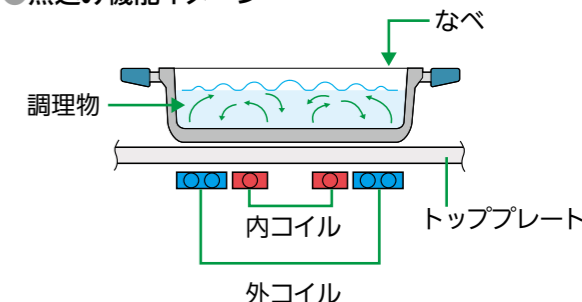
●内コイル、外コイルを停止を挟みながら交互に通電し、なべを加熱することでこげつきにくくします。

●小さいなべを加熱しているときは、内コイルだけで火力の強さを切り替えて加熱します。外コイルは通電されません。

●煮込み機能を使うと、通常のＩＨヒーターで調理したときより消費電力量を抑えることができます。
※調理時間により節電効果は異なります。

●「お知らせ液晶」について
煮込みボタンを押してから約15秒表示されます。
※下記の表は、肉じゃが（レシピ集 70ページ）を作った場合です。

●煮込み機能イメージ

なべ
調理物
トッププレート
内コイル
外コイル

煮込み　節電★★
ムラなく味がしみ込むように加熱します。煮込み調理におすすめです。

節電表示	火力	消費電力量（Wh）
―	火力4（通常）	約530〜600
節電★★	火加減1	約300
節電★	火加減2	約500

火加減のめやす

●一煮立ち（沸騰）までは、通常のIHヒーターで加熱してください。

●レシピに煮込み機能を使った作りかたを記載しているものがありますので、めやすにしてください。
※記載のレシピで作る場合、分量を変えると設定時間または火加減の変更が必要になる場合があります。
様子をみて火加減や時間を調整してください。

メニュー例（分量：4人分）	火加減のめやす		
	火加減1	火加減2	火加減3
	・弱火で煮込む調理 ・量が少ない調理	・中火で煮込む調理	・強火で煮込む調理 ・量が多い調理
煮豆	○		
豚の角煮		○	
肉じゃが		○	
鶏肉と野菜のスープ		○	
ポークカレー	味付け後	味付け前	
ロールキャベツ		○	
煮しめ		○	
おでん		○	
かれいの煮つけ			○

お願い

●火加減と時間に慣れてきたら、お好みのレシピに合わせて火加減と時間を調整してください。

●なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。様子をみて火加減と時間を調整してください。

ご使用の前に
ヒーター
グリル
便利な機能
お手入れ・困ったときは
レシピ集

揚げ物調理のポイント

揚げ物温度のめやす

油800gで調理するときのめやすです。

	100～140℃	150℃	160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	調理のポイント
揚げる 野菜	油通し	素揚げ			天ぷら			●お好みにより温度を高めに設定する。 ※材料・油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。
魚介類					天ぷら			
フライ					■	■	■	
冷凍食品					■	■	■	●冷凍食品を凍ったまま揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めにする。
2度揚げ料理		1度目		2度目				（ポテトチップス、魚のまる揚げ、鶏のから揚げなど）

揚げ物のコツ

左右IHヒーターの[揚げ物]ボタンを使ってください。
油の量は800gがめやすです。
詳しくは 24～25ページ をご覧ください。

- ●新しい油を使う。
- ●油の温度は材料に合わせて決める。
- ●1回に揚げる量は、控えめにする。（油の表面積の1/2程度がめやす）
- ●でき上がりのめやすは、材料が浮き上がり、衣のまわりの泡が小さくなったときです。
- **●天カスは、こまめに取ってください。**
- ●油200～500gで揚げるときは、こまめに裏返す。（材料が底につくので、こげやすくなります）

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す

ししとう
水気をふき取り、竹串またはようじで穴をあける

いか
皮をむき水分をふき取り、切れ目を入れる

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取る。
- ●特にしいたけやピーマンなど!（水分が残っていると油がはねることがあります。）

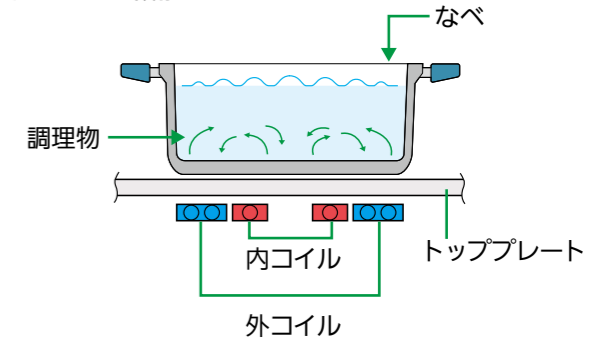
いかやゆで卵などは揚げすぎない。
- ●長時間揚げると破裂!（特にけんさきいかや、するめいか・コロッケ・中が空洞の野菜などは注意）
- ●調理後、なべの中に調理物の取り出し忘れがないか、常に確認を!

衣や生地づくりは
- ●天ぷら衣は固すぎないように！
- ●水分の多い材料は、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけて!
- ●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて!

ゆでもの機能火加減のめやす（左IHヒーターのみ）

特　長

- ●火力の停止を挟みながら内コイル、外コイルの火力の強さを変えることで、吹きこぼれにくくします。
- ●小さいなべを加熱しているときは、内コイルだけで火力の強さを切り替えています。

●ゆでもの機能イメージ

水量・調理物・火加減のめやす

- ●一煮立ち（沸騰）までは、通常のIHヒーター、3kW機能で加熱してください。
- ●下記の表は、弊社推奨「24cm両手深鍋」（ブロッコリー、カリフラワー、マカロニは弊社推奨「18cm片手鍋」）を使用し、なべ容量の約60～70%の水を入れた場合のめやすです。

分量：4人分	火加減1	火加減2	火加減3
スパゲッティ（乾めん）※1 400g			■
ラーメン（生めん） 520g			■
うどん（生めん） 440g		■	
そば（乾めん） 400g		■	
そうめん（乾めん） 400g		■	
マカロニ（乾めん） 100g	■		
ブロッコリー・カリフラワー 1束	■		

※1：太さ1.6mmのスパゲッティの場合

お願い

- ●調理中は、ふきこぼれ、飛び散り、こげつきに注意して、ときどきかきまぜてください。
- ●調理物の量、水量が多いと、ふきこぼれたり、飛び散る場合があります。調理物や水は入れすぎないでください。
- ●なべの大きさ・形状・材質・調理物の量や水量などによって、ゆで加減などが変わります。様子を見て火加減とゆで時間を調整してください。
- ●なべの位置が左IHヒーターの中央からずれていると、加熱にムラが生じ、ふきこぼれる場合があります。また、小さいなべの場合、外コイルに通電されると火力が強くなり、ふきこぼれることがあります。なべは左IHヒーターの中央に置いてください。
- ●ふたをするとふきこぼれやすくなります。また、粉がついているものは、よくはらい落としてからゆでてください。
- ●火加減と時間に慣れてきたら、お好みの調理物に合わせて火加減と時間を調節してください。

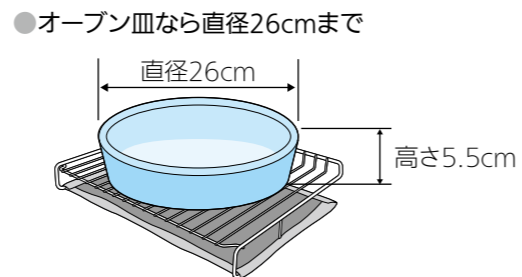
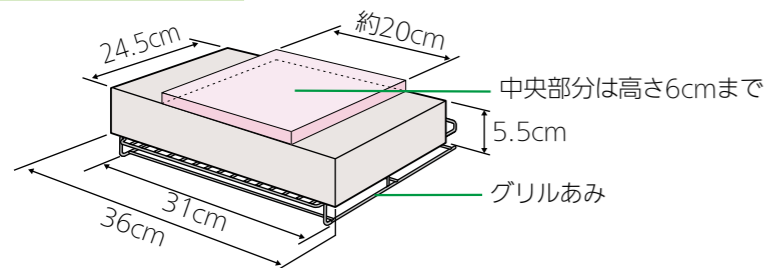
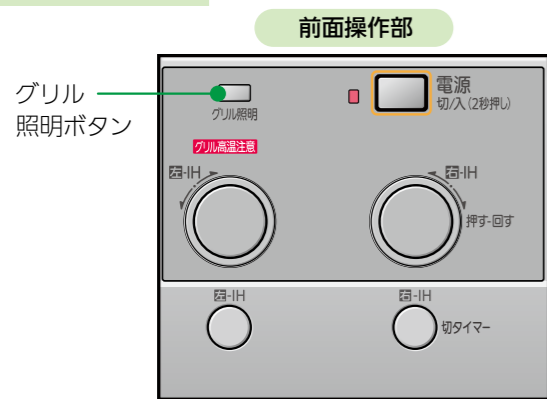
グリルメニュー　使い分け・特長・準備

使い分け

使い分け	調理例		メニュー	焼き色／火力／温度	時間
自動で魚を焼く	さんま・あじ・いわし	自動メニュー	姿焼き	自動 ※3つのメニューから選んで設定すると、庫内にあるセンサーが調理中の温度変化をとらえて、それぞれの魚にあった火力で自動で焼き上げます。 焼き色は5段階から選べます。	
	さけの切身・あじの開き・ぶりのつけ焼		切身ひもの		
	ししゃも		小魚		
火力と時間を設定して焼く(手動)	ピザ・グラタン・魚		グリル	5段階 46ページ	1〜45分まで (1分きざみで設定)
温度と時間を設定して焼く	ミートローフ・キッシュ・チーズケーキ・プリン		オーブン	150〜250℃ (10℃きざみで設定)	
市販のお惣菜などをあたためる	お惣菜、揚げ物、パンのあたため直しなど		あたため	1段階 上ヒーター：600W 下ヒーター：400W	1〜30分まで (1分きざみで設定)
焼き足りないとき、あたため足りないとき (調理終了後10分以内は延長設定できます)	—		延長	終了前の火力 (グリル、オーブンは火力・温度を変更できます。) ※自動メニュー時は異なります。	1〜15分まで (1分きざみで設定)

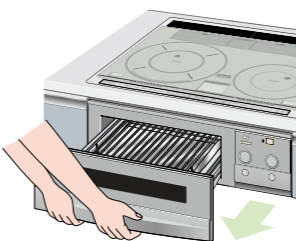
特　長

庫内に入る大きさ　幅36cm×奥行き24.5cm×最大高さ6cmまで入ります。

●オーブン皿なら直径26cmまで

グリル照明(庫内灯)

[グリル照明]ボタンを押している間、グリル照明が点灯します。
[グリル照明]ボタンを離すと消えます。
※グリル使用中以外は点灯できません。
※グリル照明が点灯中にグリル調理が終了するとグリル照明は消灯します。
※グリル照明はヒーターの一種なので、点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげる場合があります。

準　備

グリル扉の引き出しかた

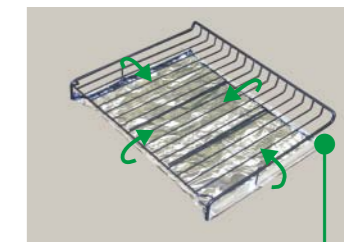
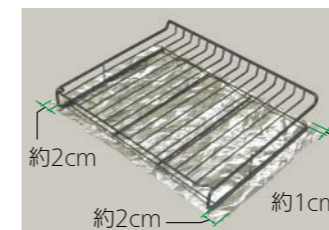
グリル扉を水平のまま、止まるところまでゆっくり引き出してください。グリル扉のみ下がり、グリル受け皿はそのままの状態で止まります。

グリル扉の閉めかた

グリル扉を確実に奥まで押し込んでください。

1 グリルあみにアルミホイルをセットする

(グリルあみにアルミホイルをセットすると受け皿のお手入れが簡単です
※容器に入れた調理のときは、アルミホイルをセットする必要はありません)

①平らな台にアルミホイルをしき、その上にグリルあみをのせる

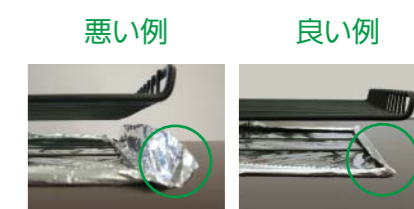
②アルミホイルをあみのふちに巻きつける

お願い

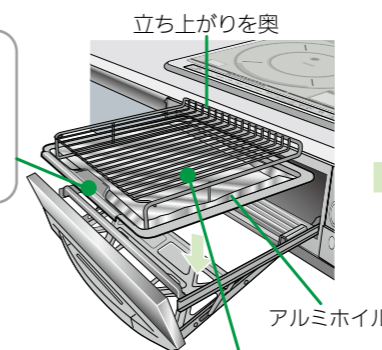
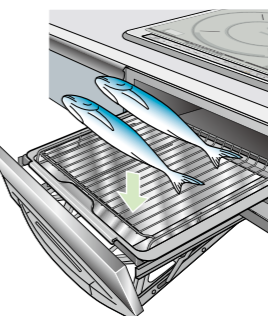
●ヒーターにアルミホイルをかぶせたり巻きつけないでください。
(ヒーター故障の原因)
●新しいアルミホイルを使用する。
(発煙・発火防止のため)

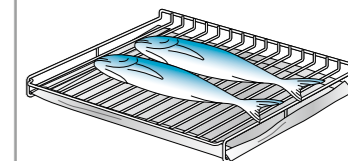
⚠ 注意

●庫内に入れたとき、グリルあみ下棒に巻いたアルミホイルが下ヒーターに接触しないよう、しっかりと巻きつける。
(発煙・発火の原因)

悪い例

良い例

2 受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる

①グリル受け皿をはめ込む
ツメの部分が手前になるようにする。

②グリルあみを置く
アルミホイルを下にし、グリルあみの立ち上がりがある方を奥にする。

③調理物をのせる

調理物をのせる時のポイント
調理物をグリルあみに直接のせて焼くときは、グリルあみに油をぬると調理物がくっつきにくくなる。

お願い

●グリルを使用するときは、換気扇を使用してください。排気口から蒸気やわずかな煙が出ることがあります。
●グリルレールのすき間に手をはさまないようにしてください。(けがの原因)

自動で魚を焼く（自動メニュー）

準　備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

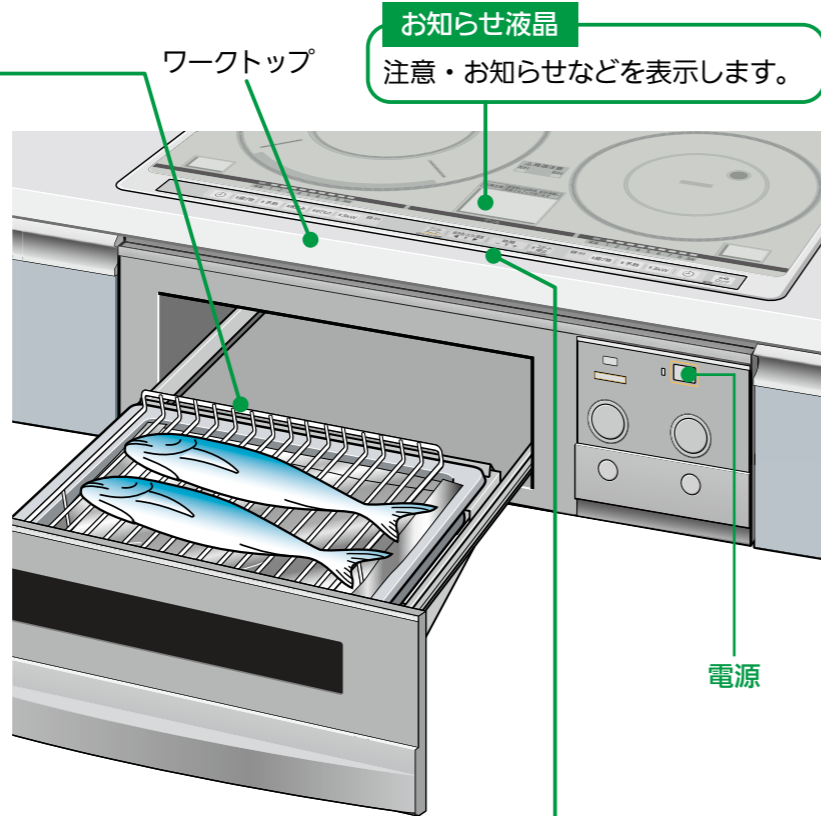
前面操作部

グリル照明ボタン
グリル照明をつけるとき押す。34ページ

高温注意
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

上面操作部

グリルメニューボタン
焼き色設定ボタン
スタート停止ボタン

グリルメニュー　おそうじガイド3秒押し
焼き色/火力/温度
時間 − ＋　ピークカット3秒押し
スタート停止　お手入れ3秒押し

⚠注 意

●魚のひれなどがヒーターにつかないようにする。
（発煙・発火の原因）

●おもちはグリルで焼かない。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 30ページ）

●連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。
（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

お願い

●扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。

●調理中、扉を開けたままにしない。（上手に調理できません。）
（ワークトップやグリル周辺部分の温度が上がり、熱による変形・変色、やけどの原因になります。）

●調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い魚を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。

●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

お知らせ

●自動メニューに切タイマーは使えません。

●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。

●**グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**

●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」63ページ）

---

1 電源 切/入（2秒押し）「入」にする

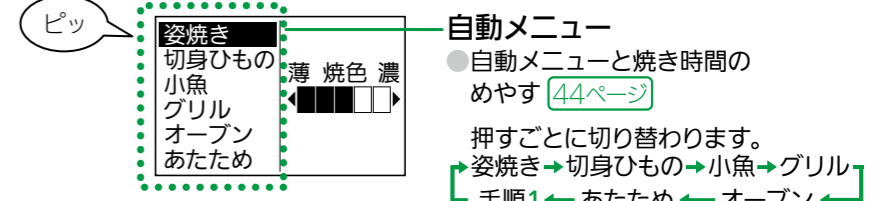
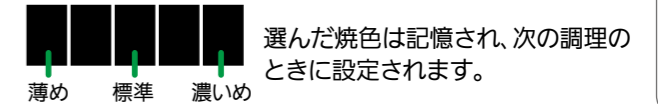
（ピッと鳴るまで押す）

2 グリルメニュー 押して 自動メニューを選ぶ

自動メニュー
●自動メニューと焼き時間のめやす 44ページ

押すごとに切り替わります。
姿焼き→切身ひもの→小魚→グリル
手順1←あたため←オーブン←

3 焼き色/火力/温度 ◀ ▶ 押して焼き色を選ぶ

選んだ焼色は記憶され、次の調理のときに設定されます。

4 スタート停止 押す

調理がはじまります。
（スタート停止ボタンのランプは点灯します）

■焼き色を変えるとき
（スタート後約1分間）
焼き色/火力/温度 押す

■途中でやめるとき
スタート停止 押す

［例］「姿焼き」、「焼色」が標準の場合

	表示	
めやす	姿焼き　薄 焼色 濃　調理時間計算中　約20分	この間焼き色の変更ができます。 3秒後めやす時間が表示されます。
約1分　調整中	姿焼き　薄 焼色 濃　調理時間計算中　約19分	調理が終わるまでの時間（めやす）を表示します。調理中に時間がかわることがあります。 ●焼き時間のめやす 44ページ
確定	姿焼き　薄 焼色 濃　あと13分	※メニューによって計算時間が異なります。（約1〜10分）

ブザーが鳴ったら調理終了
（スタート停止ボタンのランプは消灯します）

調理終了です
時間＋ボタンで調理の延長ができます。
グリル高温注意

ピピーピピーピピーピピー

5 扉を開け、焼き具合をみる

■もう少し焼き足したいとき

① ＋ 押して時間を合わせる
（設定中、グリル時間ランプは点灯します）
●1〜15分まで設定できます。（1分きざみ）

② スタート停止 押す

●調理終了後10分以内は延長設定できます。

●途中でやめるときは スタート停止 2回押して停止してください。

6 調理が終わったら魚を取り出す

7 スタート停止 押し → 電源 切/入（2秒押し）「切」にする

グリルで焼く（グリル）

準備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

前面操作部

グリル照明ボタン
グリル照明をつけるとき押す。34ページ

高温注意
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

上面操作部

グリルメニューボタン
スタート停止ボタン
火力設定ボタン
時間設定ボタン

⚠注意

- **調理物がヒーターにつかないようにする。**（発煙・発火の原因）
- **おもちはグリルで焼かない。**（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 30ページ）
- **連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。**（発煙・発火防止のため）
  ※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
  ※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

お願い

- 扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。
- 調理中、扉を開けたままにしない。（上手に調理できません。）（ワークトップやグリル周辺部分の温度が上がり、熱による変形・変色、やけどの原因になります。）
- 調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。
- 調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

お知らせ

- 調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。
- **グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**
- 調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」63ページ）

1 電源 切/入（2秒押し）「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2 グリル メニュー 押して グリルを選ぶ

押すごとに切り替わります。
姿焼き→切身ひもの→小魚→グリル→オーブン→あたため→手順1

3 焼き色/火力/温度 押して火力を選ぶ

5段階から選びます。
●火力のめやす 46ページ

4 時間 − ＋ 押して時間を合わせる

1〜45分まで設定できます。（1分きざみ）

5 スタート 停止 押す

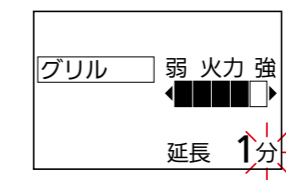
調理がはじまります。
（スタート停止ボタンのランプは点灯します）

■**途中で火力・時間を変えるとき**
手順3、4と同じように設定する

■**途中でやめるとき**
スタート 停止 押す

ブザーが鳴ったら調理終了
（スタート停止ボタンのランプは消灯します）

6 扉を開け、焼き具合をみる

■**もう少し焼き足したいとき**
① ＋ 押して時間を合わせる
●1〜15分まで設定できます。（1分きざみ）
② 焼き色/火力/温度 押して火力を選ぶ
③ スタート 停止 押す

●調理終了後10分以内は延長設定できます。
●途中でやめるときは スタート 停止 2回押して停止してください。

7 調理が終わったら調理物を取り出す

8 スタート 停止 押し → 電源 切/入（2秒押し）「切」にする

オーブンで焼く（オーブン）

準　備

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

前面操作部

グリル照明ボタン
グリル照明をつけるとき押す。34ページ

高温注意
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

上面操作部

グリルメニューボタン
温度設定ボタン
スタート停止ボタン
時間設定ボタン

グリル メニュー　おそうじガイド3秒押し
焼き色/火力/温度
時間 − ＋　ヒータカット3秒押し
スタート 停止　お手入れ3秒押し

⚠ 注意

●**調理物がヒーターにつかないようにする。**
（発煙・発火の原因）

●**おもちはグリルで焼かない。**
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 30ページ）

●**連続で焼くときは、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油や調理くずをふき取るなどして取り除く。**（発煙・発火防止のため）
※調理直後、グリルは熱いのでやけどに注意する。
※グリル受け皿内の油がこぼれないように注意する。

お願い

●扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。

●調理中、扉を開けたままにしない。（上手に調理できません。）
（ワークトップやグリル周辺部の温度が上がり、熱による変形・変色、やけどの原因になります。）

●調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。

●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

お知らせ

●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。

●**グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**

●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」 63ページ）

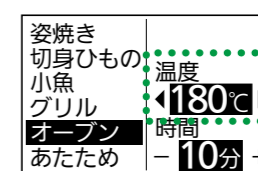
1 電源 切/入（2秒押し）「入」にする

（ピッと鳴るまで押す）

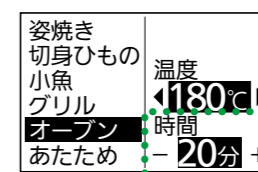
2 グリルメニュー 押して オーブンを選ぶ

押すごとに切り替わります。
姿焼き→切身ひもの→小魚→グリル
手順1←あたため←オーブン

3 焼き色/火力/温度 押して温度を選ぶ

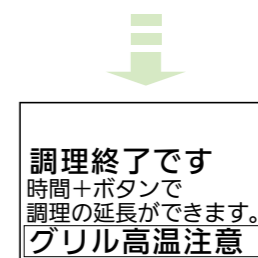
150〜250℃まで設定できます。（10℃きざみ）

◀ 温度が下がる
▶ 温度が上がる

4 時間 − ＋ 押して時間を合わせる

1〜45分まで設定できます。（1分きざみ）

− 時間が戻る
＋ 時間が進む

5 スタート停止 押す

調理がはじまります。
（スタート停止ボタンのランプは点灯します）

［例］温度「180℃」焼き時間を「20分」に設定したとき

■**途中で温度や時間を変えるとき**
手順3、4と同じように設定する

■**途中でやめるとき**
スタート停止 押す

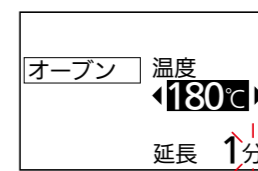
ブザーが鳴ったら調理終了
（スタート停止ボタンのランプは消灯します）

6 扉を開け、焼き具合をみる

■**もう少し焼き足したいとき**

① ＋ 押して時間を合わせる
●1〜15分まで設定できます。（1分きざみ）

② 焼き色/火力/温度 押して温度を選ぶ

③ スタート停止 押す

●調理終了後10分以内は延長設定できます。
●途中でやめるときは スタート停止 2回押して停止してください。

7 調理が終わったら調理物を取り出す

8 スタート停止 押し → 電源 切/入（2秒押し）「切」にする

あたためる（あたため）

天ぷらやフライ、ロールパンなどのあたためなおしができます。

①グリルあみにアルミホイルをセットする 35ページ

②受け皿・グリルあみをセットし、調理物をのせる 35ページ

③扉を確実に奥まで押し込む 35ページ

ワークトップ

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

電源

グリル照明ボタン
グリル照明をつけるとき押す。34ページ

高温注意
点灯中は扉や周辺の金属部に触れない。

上面操作部

⚠注意

●調理物がヒーターにつかないようにする。
（発煙・発火の原因）

●おもちはグリルであたためない。
（ふくらんだときヒーターについて発煙・発火の原因）（おもちの焼きかた 30ページ）

お願い

●扉は奥までしっかり押し込む。扉のわずかなすき間から、蒸気や煙が出ることがあります。

●調理中、扉を開けたままにしない。（上手に調理できません。）
（ワークトップやグリル周辺部分の温度が上がり、熱による変形・変色、やけどの原因になります。）

●調理終了後すぐに扉を引き出すと、煙が前から出ることがあります。特に脂の多い食材を焼いた後は、1分ほど待ってから引き出してください。

●調理直後はグリル受け皿が熱くなっています。冷えてから取り出してください。

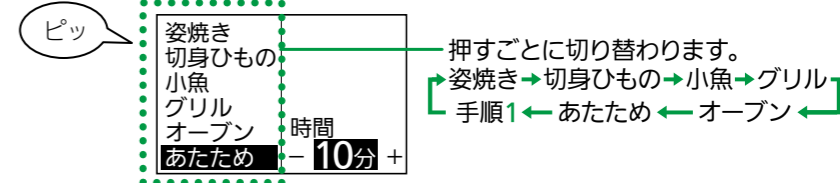
お知らせ

●調理中・調理後しばらくは、外枠・トッププレートが熱くなるので注意する。

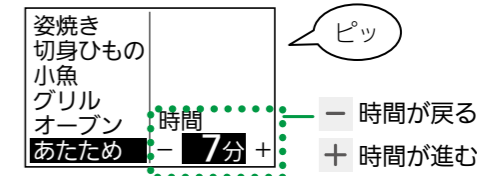
●**グリル照明の点灯時間が長いと照明の真下部分の焼き色が濃くなったり、こげることがあります。**

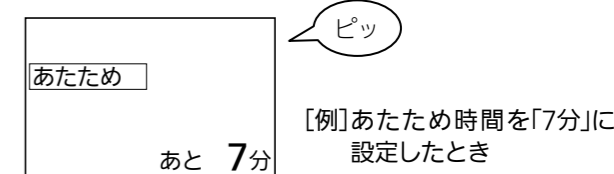
●調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。
（「グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない」63ページ）

1 電源 切/入（2秒押し）「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2 グリル メニュー 押して
あたためを選ぶ

3 時間 －　＋ **押して時間を合わせる**

1～30分まで設定できます。（1分きざみ）

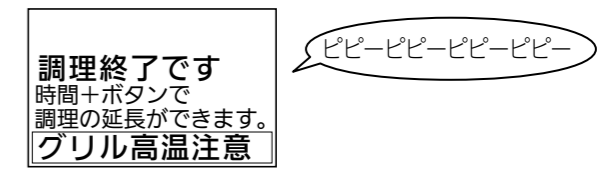
●あたため時間のめやす 47ページ

4 スタート 停止 **押す**

調理がはじまります。
（スタート停止ボタンのランプは点灯します）

■**途中で時間を変えるとき**
時間 －　＋ 押す

■**途中でやめるとき**
スタート 停止 押す

ブザーが鳴ったら調理終了
（スタート停止ボタンのランプは消灯します）

調理終了です
時間＋ボタンで
調理の延長ができます。
グリル高温注意

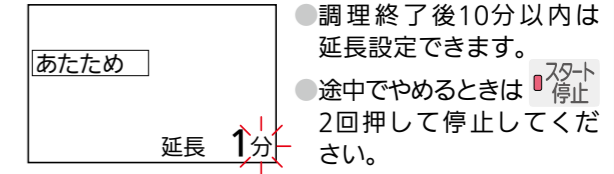
ピピーピピーピピーピピー

5 扉を開け、あたため具合をみる

■**もう少しあたためたいとき**

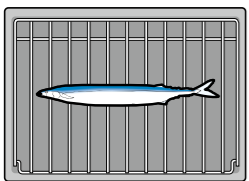
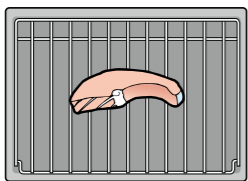
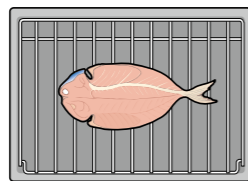
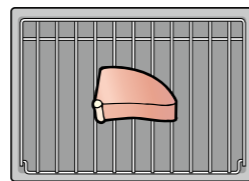
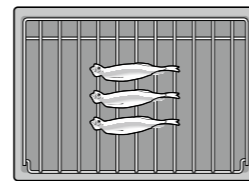
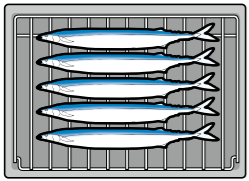
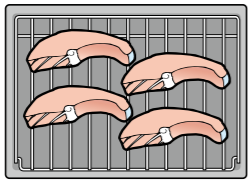
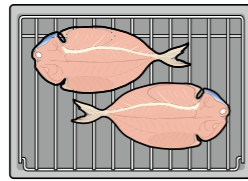
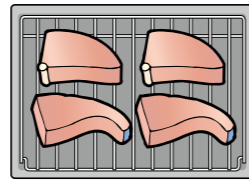
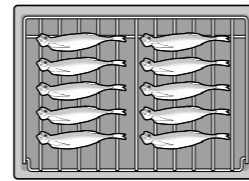
① ＋ 押して時間を合わせる
●1～15分まで設定できます。（1分きざみ）

② スタート 停止 押す

●調理終了後10分以内は延長設定できます。

●途中でやめるときは スタート 停止 2回押して停止してください。

6 調理が終わったら調理物を取り出す

7 スタート 停止 押し

電源 切/入（2秒押し）「切」にする

自動メニュー（姿焼き、切身ひもの、小魚）

焼き時間のめやす

魚の種類[例]	メニュー	焼き時間のめやす				
		調理例	1尾(切)あたり	焼き色	数　量	時　間
［生魚］さんま・あじ・いわし	姿焼き	さんま	約160g	標準 ■■■□□	5尾	約20分
		あじ	約150g	「4」■■■■□	2尾	約16分
［切身］さけ・さば・ぶり	切身ひもの	さけ	約80g	標準 ■■■□□	4切	約14分
［ひもの］開き（あじの開き）一夜干し、丸干し		あじの開き	約100g		2枚	約14分
［つけ焼］ぶり		ぶりのつけ焼	約75g	「2」■■□□□	4切	約11分
［西京漬け］さわら・さば ［みそ漬け］まぐろ		さわらの西京漬け	約75g		4切	約11分
ししゃも	小魚	ししゃも	約20g	標準 ■■■□□	10尾	約12分

魚を焼くときの置きかた例

●魚の量、置きかたによって焼き色が変わるので以下の置きかたを参考にしてください。
　※グリルあみの手前側は焼き色がうすくなります。
●1尾（枚・切）など少量を焼くときは、グリルあみの 中央 に置いて焼く。
●ひものは皮面を下にする。（反ってヒーターにつかないように）

姿焼き	切身ひもの			小魚
	切身	ひもの	つけ焼	
1尾の場合	1切の場合	1枚の場合	1切の場合	3尾の場合
5尾の場合	4切の場合	2枚の場合	4切の場合	10尾の場合

調理のポイント

自動メニュー（姿焼き、切身ひもの、小魚）調理の焼き色

食材の状態（季節・鮮度・脂ののりなど）で、焼け具合がかわります。
焼き色をお好みに応じて調整してください。

焼き色がつきにくいもの

●水分が多いもの
●皮が銀色で光沢があるもの
（熱を反射しやすいので焼き色がつきにくい）

焼き色がつきやすいもの

●脂ののりがよいもの
●塩をふったもの、一塩ものの切身など塩分濃度が高いもの
●つけ焼きでつける時間が長いもの、味の濃いもの
●厚みがうすいもの（特につけ焼き）

魚調理のポイント

●尾などうすい部分はこげやすいので、化粧塩をするかアルミホイルを巻く

●切り身は切れ目を入れる（火の通りをよくする）

●小さくて乾燥したもの（うるめいわしなど）や、みりん干し・みりん漬けは「グリル」（手動）で様子をみながら焼く
●冷凍の魚は完全に解凍してから焼く
●種類の違う魚はいっしょに焼かない
●つけ焼は、こげやすいので焼き色をうすめに調節して焼く

グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ

●焼く20～30分前に魚に塩をふる
●焼く直前に、魚の表面の水分をよくふきとる
●魚の表面（グリルあみに接する面）にレモンや酢をぬる
　※ぬりすぎると魚の身が固くなったり、味が落ちます。
　ぬるときは、キッチンペーパーやはけなどで軽くぬってください。
　※レモン汁・酢のにおいは焼くと消えます。

●グリルあみに油をぬる

お願い

●つけ焼は、たれをよくきってからグリルあみにのせる。
（ヒーターにたれがつくと、たれの塩分によりヒーター故障の原因）

お知らせ

●グリル調理後、庫内に長時間調理物を放置すると、調理物に庫内のにおいが移ることがあります。
●脂の多い魚を焼くと煙が出る場合があります。

グリル・オーブン調理のポイント

グリル火力のめやす

記載の火力や時間はめやすです。様子をみながら火力や時間を調節してください。
※記載の火力や時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

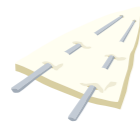
メニュー	火力	「1」 弱 火力 強	「2」 弱 火力 強	「3」 弱 火力 強	「4」 弱 火力 強	「5」 弱 火力 強
	上ヒーター	500W	750W	900W	900W	1200W
	下ヒーター	330W	400W	400W	800W	800W
—		・特にこげやすいもの ・ふくらむもの		・厚みのあるもの (中まで火を通すもの)		・厚みのないもの ・表面に焼き色をつけるもの
あじの開き (2枚 ※1枚約100g)				9〜12分		
さけ(4切)				9〜12分		
ししゃも(10尾)				8〜10分		
グラタン(手作り)				8〜10分		
ピザ(手作り)					6〜8分	
ピザ(冷凍) 直径14cm			8〜10分			
ピザ(冷蔵) 直径26cm			8〜10分			
トースト (6枚切り 2枚)						3〜4分
スウィートポテト				8〜10分		
焼きなす					13〜15分	

グリル・オーブンのポイント

- **魚調理のポイント** 45ページ
- **厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る**
  ※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。
- グリルあみからはみ出るものは、はみ出ないように切る
- いかは焼くと反るので、切れ目を入れるか串を通してヒーターに触れないようにする

両面に切り込みを入れる

ぬうように串をさす

- お菓子(チーズケーキ、プリンなど)の焼きムラ・こげが気になるときは、アルミホイルをかぶせるとよい
  ※アルミホイルがヒーターにつかないように注意してください。また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
  ※焼き時間は様子をみながら加減してください。
- グリルあみに食材がこびりつくのを防ぐために、グリルあみの汚れはしっかり落としておく

あたため調理のポイント

あたため時間のめやす

記載の時間はめやすです。様子をみながら時間を調節してください。
※記載の時間は、グリルあみにアルミホイルをセットして調理した場合です。

メニュー	時間のめやす(一例)
天ぷら	5〜6分(3個程度)
コロッケ・フライ類	7〜8分(3個程度)
から揚げ	7〜9分(6個程度)
とんかつ	6〜8分(1枚)
ぎょうざ	5〜6分(6個程度)
カレーパン	6〜7分(1個)
たいやき	4〜5分(2個)
ロールパン	3〜4分(6個程度)

あたためのポイント

- あたため具合は、食品の量、大きさなどで変わります。
  ※様子をみながら時間を加減してください。
- 厚みのあるものは、ヒーターにふれないように切る。
  ※厚みのあるものはこげやすいので注意してください。
- 冷蔵保存していた食品は、時間を少し長めにする。
- 続けてあたためる場合は、時間を少し短めにする。
- 表面がこげやすいものは、アルミホイルをかぶせるとこげにくくなります。
  ※アルミホイルがヒーターにつかないように注意してください。
  また、調理中にかぶせるときは庫内・容器が熱いのでやけどに注意してください。
  ※アルミホイルをかぶせた場合、時間は長めになります。様子をみながら時間を加減してください。

IHヒーター切タイマー

準　備

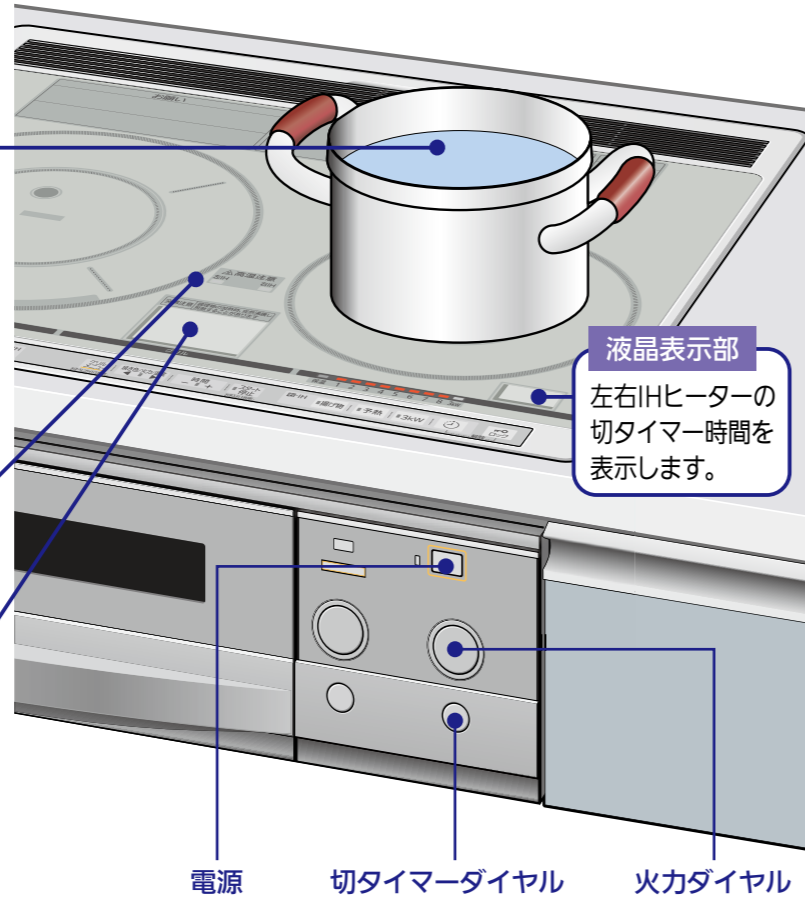
①なべに材料を入れる

②なべをIHヒーターの中央に置く

※なべがIHヒーターの中央からずれた状態で加熱されると、なべの取っ手が熱くなる場合があります。

●ここでは、右IHヒーターを使用して説明します。

高温注意ランプ
点灯しているときは、トッププレートに触れない。

お知らせ液晶
注意・お知らせなどを表示します。

お知らせ

●予熱機能、揚げ物機能、3kW機能、グリルメニューの調理に切タイマーは使えません。

●切タイマーは、ヒーターをつける前にも設定できます。
ヒーターをつけると切タイマーがはじまります。

●左右IHヒーター火力「3弱」以上、煮込み機能「火加減2」以上、ゆでもの機能のとき、1時間30分より長い設定は、ヒーターをつけたとき、自動的に1時間30分に変更になります。
※1時間30分より長い切タイマーは、ヒーターの火力を下げてから設定してください。

切タイマー

火力、機能によって設定できる時間の範囲が異なります。

火　力	設定できる時間
「保温」、火力「1」〜「2」 煮込み機能「火加減1」	10秒〜5時間まで
火力「3弱」〜「8」 煮込み機能「火加減2」「火加減3」 ゆでもの機能「火加減1」〜「火加減3」	10秒〜1時間30分まで

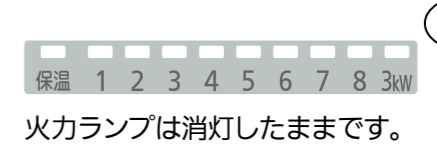
●時間設定時のきざみかた

0〜1分まで	10秒きざみ
1〜10分まで	30秒きざみ
10〜30分まで	1分きざみ
30分〜1時間30分まで	5分きざみ
1時間30分〜5時間まで	10分きざみ

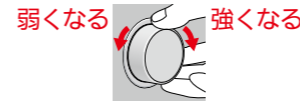
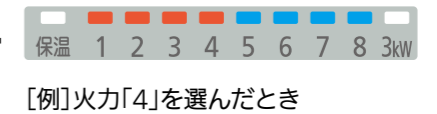
1 「入」にする

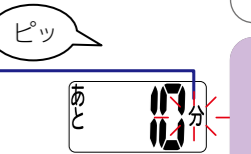
（ピッと鳴るまで押す）

2 （火力ダイヤル）押し出す

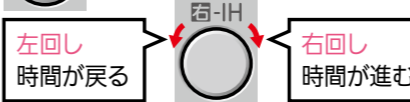
火カランプは消灯したままです。

3 左右どちらかに回し、火カランプ1〜8を青に点灯させる

4 再度 左右どちらかに回して火力調節する

［例］火力「4」を選んだとき

5 （切タイマーダイヤル）押し出す

「10分」で切タイマーがはじまります。

6 （切タイマーダイヤル）回して時間を合わせる

［例］8分に設定したとき

切タイマーがはじまります。

ブザーが鳴って終了
■切タイマーを取り消すとき

（切タイマーダイヤル）押す

■調理の途中で切タイマー時間を変えるとき

（切タイマーダイヤル）回して変更する

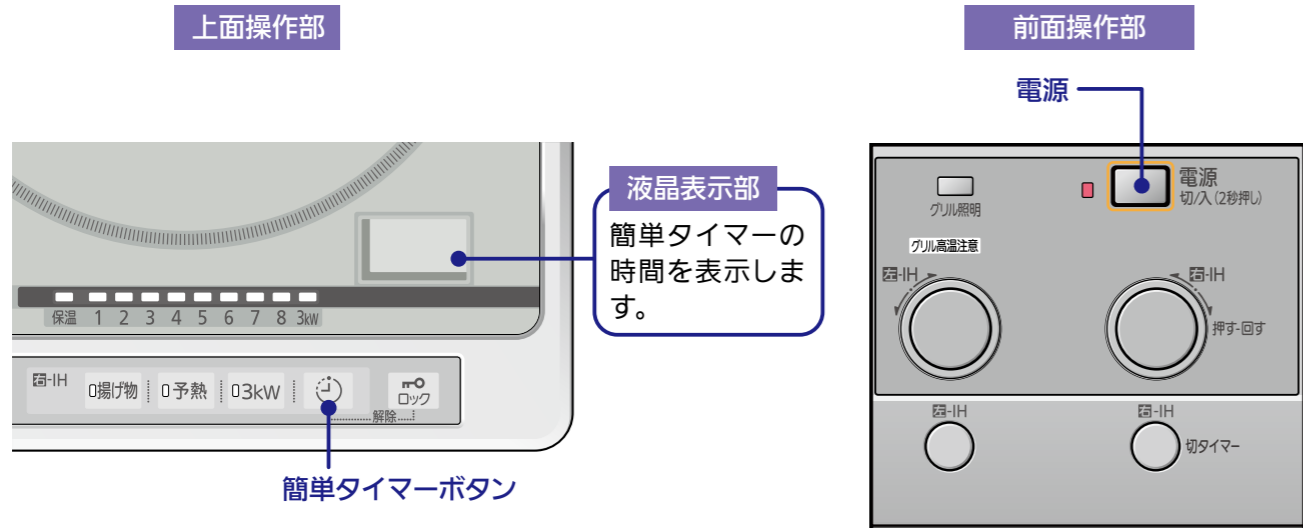
■切タイマー終了後、調理を延長するとき

（切タイマーダイヤル）回して追加時間を設定する
●切タイマー終了後、10分間は調理を延長できます。
（終了前の火力で切タイマーがはじまります）

［表示例］ 10〜59分まで（秒表示はしません） 1〜5時間まで（秒表示はしません）
7 終わったら （火力ダイヤル） と （切タイマーダイヤル）押し込み

 「切」にする

簡単タイマー

ボタンを押すと、「1秒・2秒・3秒…」と経過時間をはかることができるタイマーです。
最長1時間まで表示します。切タイマーではありません。

●右側の簡単タイマーを使う場合で説明しています。

1 「入」にする

（ピッと鳴るまで押す）

2 押す

簡単タイマーがはじまります。

〔表示部〕1秒～9分59秒まで ：秒単位で表示
10分～1時間（最長）：分単位で表示

〔ブザー〕14分までは1分ごとに

15分以降は5分ごとに

1時間（終了時）

3 もう一度 押す

簡単タイマーが止まります。

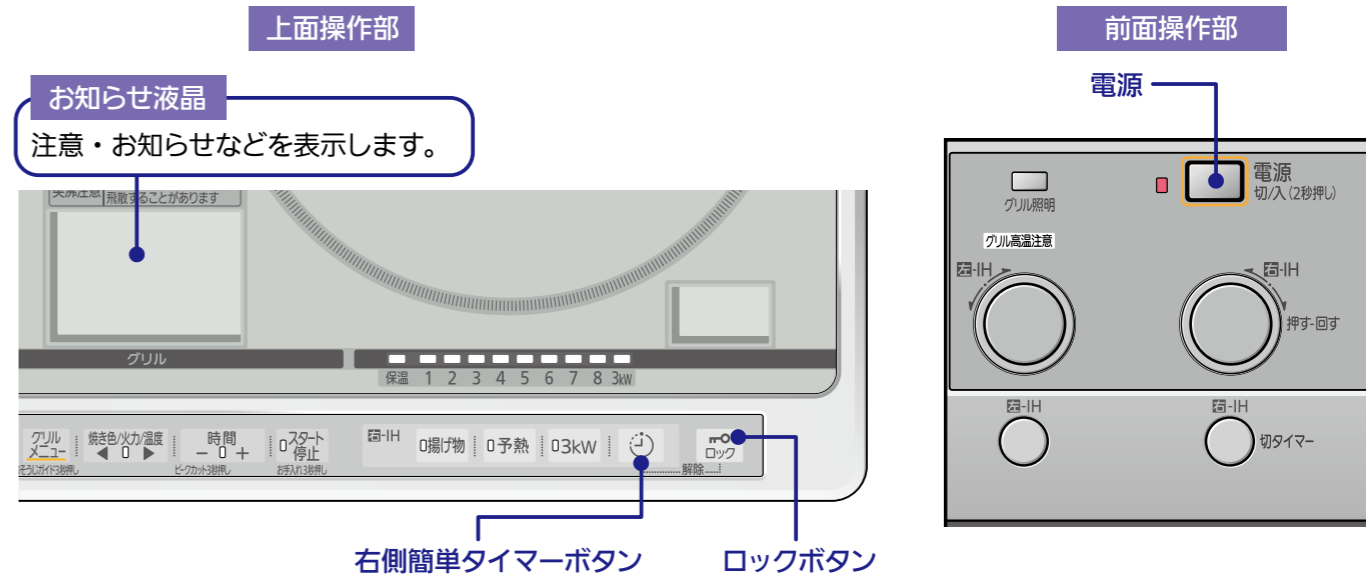
［例］10分で止めたとき

4 さらに 押す

簡単タイマーが取り消しになります。

5 終わったら 「切」にする

お知らせ
●3kW機能、切タイマーを使っているときに、簡単タイマーは使えません。

いたずら防止（チャイルドロック）

1 「入」にする

（ピッと鳴るまで押す）

2 点灯するまで押す（約3秒長押し）

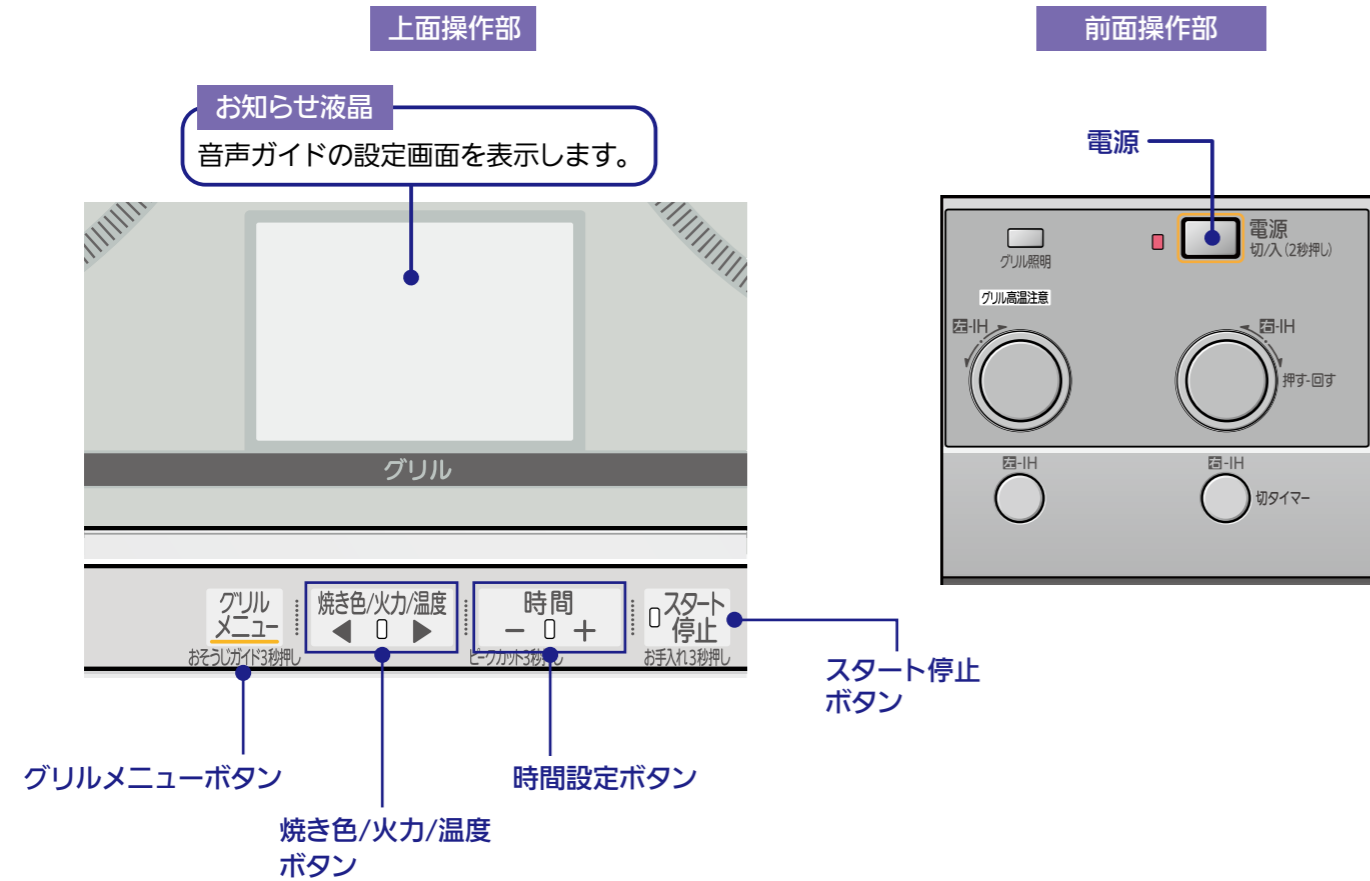
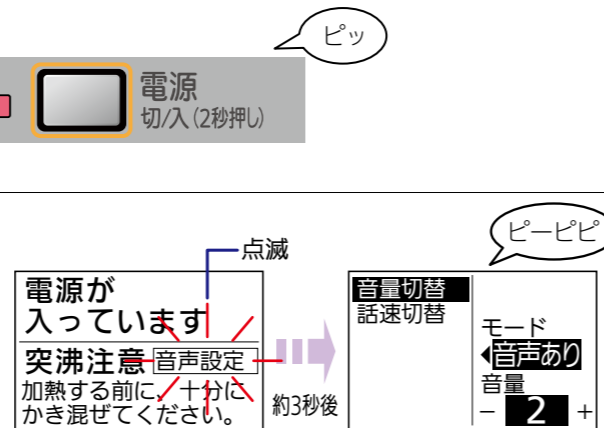
3 終わったら 「切」にする

お知らせ
●ヒーター使用中はロックができません。ヒーターを切ってからロックの操作をしてください。
●ロック機能は、電源を切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●高温注意ランプが点灯中にロックを設定した場合、トッププレートが冷めるまで高温注意ランプが点灯します。

音声ガイドの設定

特　長

操作手順やご使用状態などを音声でガイドします。
●音声ガイドの音量を「OFF（切）」「1（小さめ）」「2（標準）」「3（大きめ）」の4段階から選べます。
●音声ガイドを聞きたくないときは、ブザー音のみに設定できます。
●音声ガイドの話す速度を「ゆっくり」「標準」「はやめ」の3段階から選べます。

1 「入」にする
（ピッと鳴るまで押す）

2 グリルの ▶ 押す（約3秒長押し）

お知らせ
●調理中、チャイルドロック設定中、火力ランプが青に点灯しているときは設定できません。
●設定の内容は、電源を切っても、また電源プラグを抜いても記憶しています。
●手順2、3の途中で設定をやめたいときは、電源を「切」にしてください。

3 **設定する**（設定したい項目へ進んでください）
●設定変更中に約10分間操作しないと手順1の画面に戻ります。このとき設定は変更されません。設定をやり直してください。

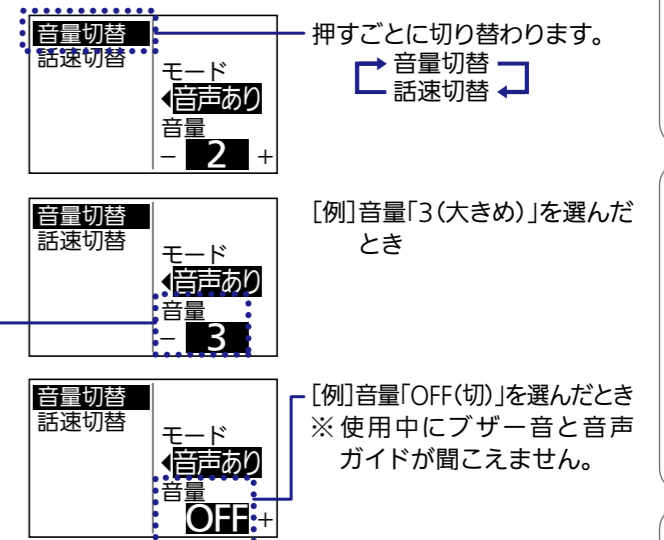
音量を設定する

① グリルメニュー 押して「音量切替」を選ぶ

② 時間 − ＋ 押して音量を選ぶ（小さくなる　大きくなる）
●音量は「OFF（切）」「1（小さめ）」「2（標準）」「3（大きめ）」の4段階から選べます。

［例］音量「3（大きめ）」を選んだとき

③ スタート停止 押す（設定完了）
●設定内容を音声でお知らせします。
※スタート停止 押さないと設定は変更されません。

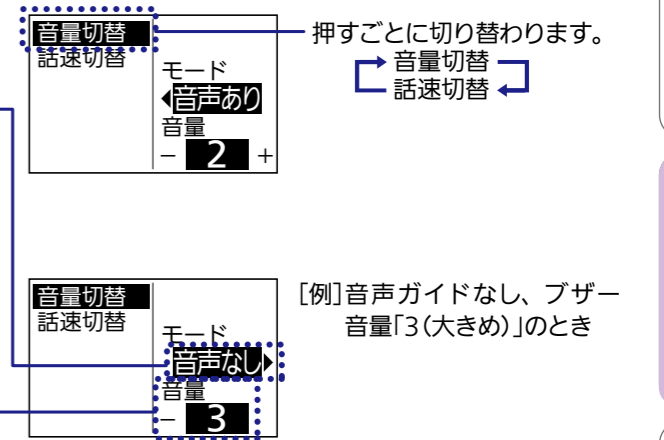
［例］音量「OFF（切）」を選んだとき
※使用中にブザー音と音声ガイドが聞こえません。

音声ガイドを消す（ブザー音のみにしたいとき）

① グリルメニュー 押して「音量切替」を選ぶ
押すごとに切り替わります。音量切替 ⇄ 話速切替

② ◀ 押して「音声なし」を選ぶ
焼き色/火力/温度（音声なし　音声あり）

●ブザー音量も変えたいときは、時間 − ＋ 押して音量を選ぶ。

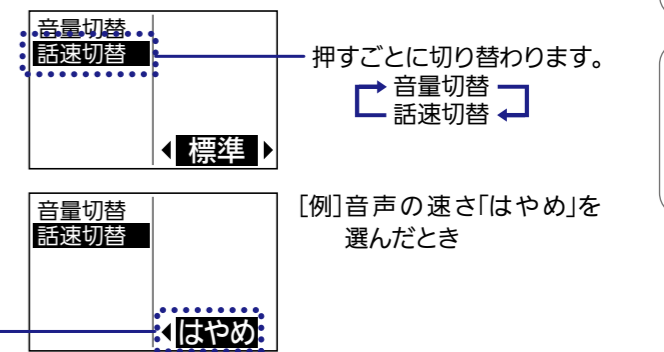
［例］音声ガイドなし、ブザー音量「3（大きめ）」のとき

③ スタート停止 押す（設定完了）
●設定内容を音声でお知らせします。
※スタート停止 押さないと設定は変更されません。

音声ガイドの速さを設定する

① グリルメニュー 押して「話速切替」を選ぶ

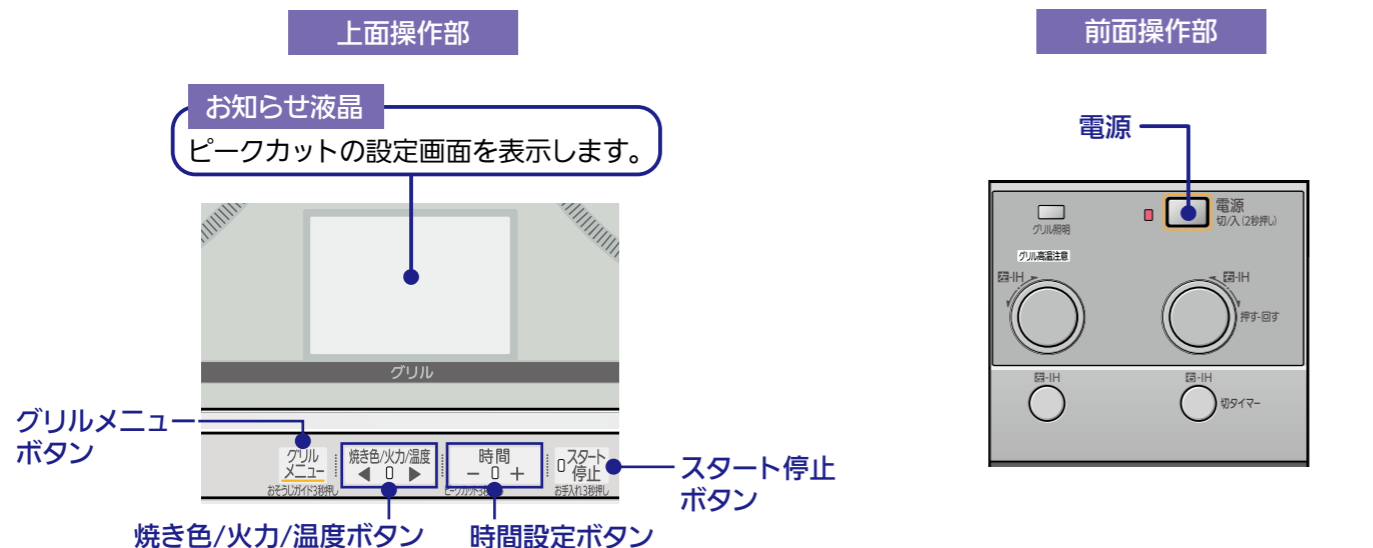
② 焼き色/火力/温度 ◀ ▶ 押して速さを選ぶ（ゆっくり　はやめ）
●音声の速さは「ゆっくり」「標準」「はやめ」の3段階から選べます。

［例］音声の速さ「はやめ」を選んだとき

③ スタート停止 押す（設定完了）
●設定内容を音声でお知らせします。
※スタート停止 押さないと設定は変更されません。

4 **終わったら** 電源 切/入（2秒押し） 「切」にする（ピー）

ピークカット設定

特　長

総消費電力(5800W、4800W)を切り替えます。(工場出荷時は5800Wに設定しています)
※総消費電力を4800Wに設定した場合は、高火力を避けるか、他のヒーターの火力を弱めてください。
「ヒーターの火力・使用制限について」10ページ

上面操作部　　前面操作部

1 「入」にする
(ピッと鳴るまで押す)

2 グリルの時間設定ボタン
－ 押す(約3秒長押し)

3 焼き色/火力/温度 押して設定する

4 押す(設定完了)

※スタート停止 押さないと設定は変更されません。

5 終わったら 「切」にする

お知らせ

●調理中、チャイルドロック設定中、火力ランプが青に点灯しているときは設定できません。
●手順2、3の途中で設定をやめたいときは、電源を「切」にしてください。

おそうじガイド

特　長

●お手入れ方法をお知らせ液晶で確認できます。
●確認できるおそうじ方法
・グリルお手入れ方法　・グリルのとりはずし　・グリルの取りつけ　・グリルドアパッキンの取りつけ
・トッププレートのお手入れ　・吸・排気口のお手入れ
●お手入れは、電源を「切」にして、冷えてから行ってください。

1 電源 切/入(2秒押し) 「入」にする
(ピッと鳴るまで押す)

2 グリルメニュー 約3秒長押しする

約3秒後

この間に途中で グリルメニュー 押すと「おそうじガイド」選択画面が表示されます。

約15秒後

「おそうじガイド」選択画面が表示されます。

3 再度 グリルメニュー 押して見たい項目を選ぶ

押すごとに切り替わります。

4 ▶ 押して見たい項目を決定する

全ページが1ページずつ表示されたあと、1ページ目が表示されます。

■ページを切り替えるとき
焼き色/火力/温度 どちらか押す（戻る／進む）

■「おそうじガイド」選択画面に戻るとき
グリルメニュー 押す

■途中でやめるとき
スタート停止 押す

例「グリルの取りはずし」を選んだとき

進む ▶ ◀ 戻る

5 終わったら スタート停止 押し

➡ 「切」にする

お知らせ

●調理中、チャイルドロック設定中、火力ランプが青に点灯しているときは設定できません。
●「グリルお手入れ方法」4画面中に スタート停止 を約3秒長押しすると「お手入れ機能」がはじまります。

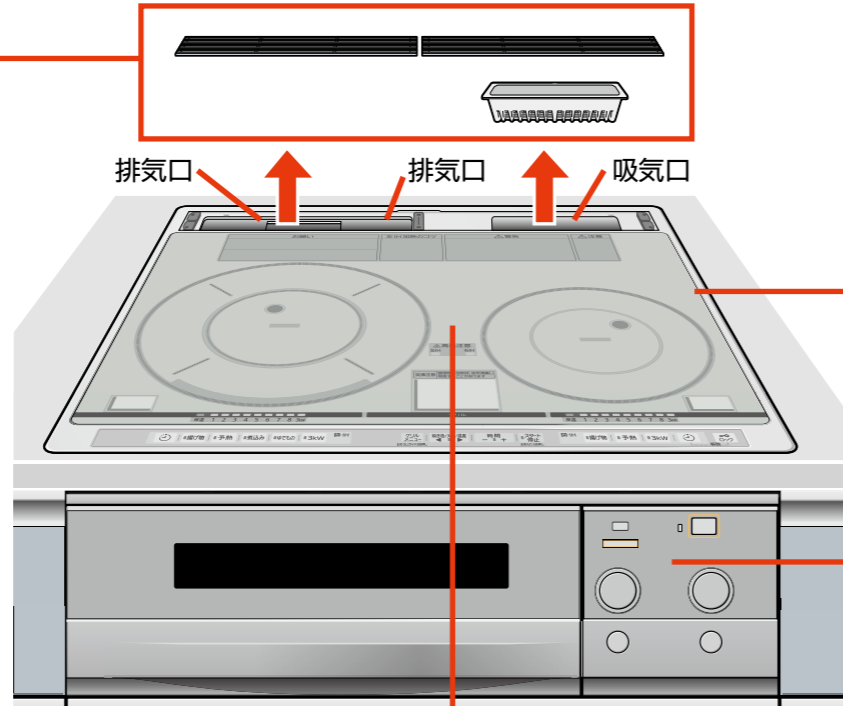
お手入れ トッププレート・本体・なべ

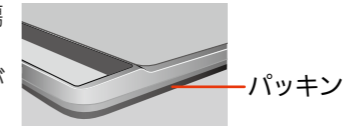
お手入れは、
●電源を「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。
ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。
こまめにお手入れをしてください。
●ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わない（変色の原因）

吸・排気カバー、吸気口ホルダー

本体から取りはずして、薄めた台所用中性洗剤で洗う。
●洗った後は、水分を十分にふき取ってから本体にセットしてください。

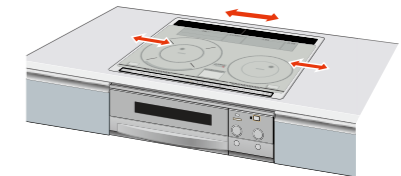
お願い

●汚れて目詰りしたまま使わないでください。（異常を検知して、火力が下がったり、加熱が止まることがあります。）
●吸気口・排気口にものを入れない。
※吸・排気口にものを落とした場合は、お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。
●吸・排気カバー下のステンレス部分の油汚れもこまめにお手入れしてください。

外 枠

• スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）
• しょうゆ・調味料・調理物などをこぼしたらすぐにふき取る。（放置すると変色の原因）
• 外枠のパッキンを傷つけない。（キッチン内部に水が浸入する原因）

上面操作部

●乾いたやわらかいふきんでふく。

ステンレス部分

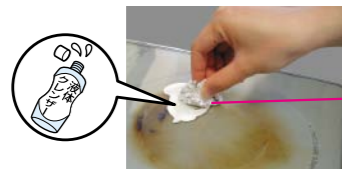
●かるい汚れ……しぼったふきんでふく。
●油汚れ…………薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。
●汚れのあとが残った場合・汚れがこびりついた場合
………………液体クレンザーなどを少量つけて、ラップを丸めてこすりとる。その後、しぼったふきんで水ぶきする。
※ステンレスの筋方向（横）にそってこすってください。縦方向にこすると傷つくことがあります。

トッププレート

• 粉クレンザーは使わない。（傷がつき、トッププレート割れの原因）
• クレンザーは、研磨剤が30%以上含まれているものは、使わない。（トッププレートの印刷が落ちる原因）
• 左右IHヒーターの光センサー部分が汚れていると、光センサーが正しくはたらかない場合があります。

●かるい汚れ………… しぼったふきんでふく。
●油汚れ…………………… 薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。
●こびりついた汚れ…… クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、丸めたラップやアルミホイルでくり返しかるくこすり取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

がんこな汚れには（別売品）

品番：CS-COLLO034
品名：液体クリーナー

詳しくはお買上げの販売店にお問い合わせください。

本 体 前 面

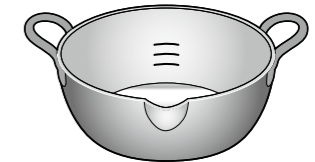
塗装が施されています。
• スポンジのナイロン面やたわしなどかたいものは使わない。（傷の原因）

●かるい汚れ……しぼったふきんでふく。
●油汚れ …………薄めた台所用中性洗剤でふき取る。その後、しぼったふきんで水ぶきする。

電源部

乾いたやわらかいふきんでふく。

当社専用天ぷらなべ

●かるい汚れ…………薄めた台所用中性洗剤で洗う。
●こびりついた汚れ…クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、ラップを丸めてこすり取る。
• 洗った後は水分を十分にふき取って乾燥させてから収納してください。（さびの原因）

●なべ底がそってきたり、変形した場合は使わないでください。お買上げの販売店でお買い求めください。86ページ「追加購入するとき」

お願い

●ご使用のなべの底・外側の汚れも取り除いてください。
（特に当社専用天ぷらなべの場合、汚れがこびりついたまま使うと、油の温度制御がうまくはたらきません。）

お手入れ　グリル

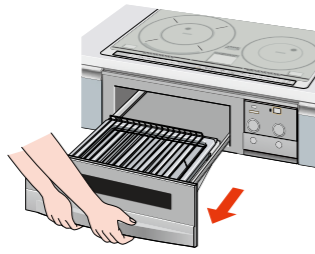
お手入れは、
●電源を「切」にして、冷えてから行ってください。
●ご使用のたびに行ってください。
ステンレス部分は汚れが目立ちます。また、汚れたまま使うと、こびりついて取れにくくなります。
こまめにお手入れをしてください。

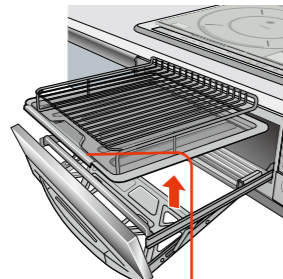
グリル部品の取りはずし・取りつけのしかた

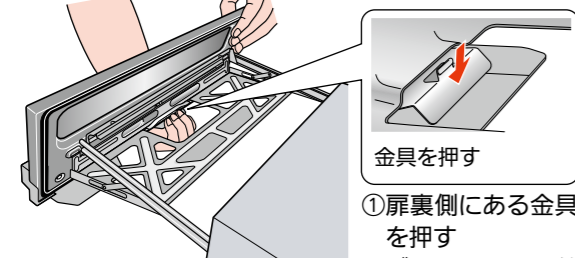
部品を取りはずすとき、グリルあみ、受け皿を落とさないように気をつけてください。(けがの原因)
グリルレールのすき間に手をはさまないように気をつけてください。(けがの原因)

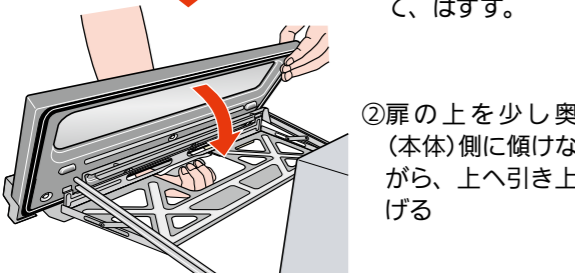
取りはずしかた

1 扉を止まるまで引き出す

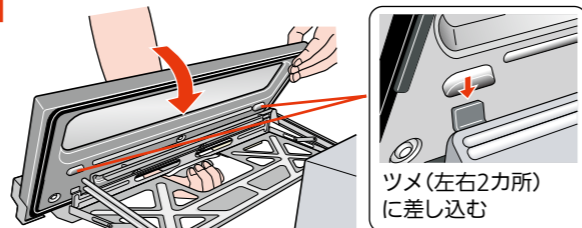
扉とグリルレールの一部が下がり、受け皿はそのままの状態で止まります。

2 グリルあみと受け皿を取り出す

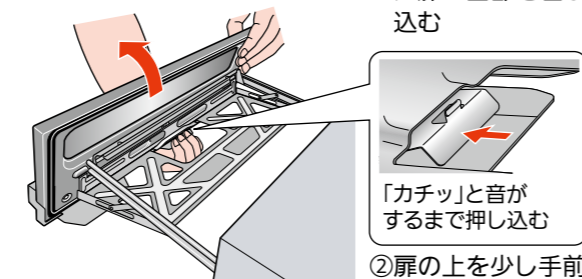
※グリルレールは、はずれません。
※調理後は、受け皿内の調理物の油がこぼれないように注意してください。

手前のツメを持ち上げて取り出す

3 扉をはずす

金具を押す

①扉裏側にある金具を押す
※グリルレール手前下側から手を入れて、はずす。

②扉の上を少し奥(本体)側に傾けながら、上へ引き上げる

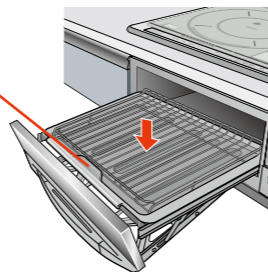
取りつけかた

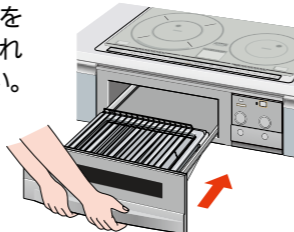
1 扉を取りつける

ツメ(左右2カ所)に差し込む

①扉の上を少し奥(本体)側に傾けながら、左右のツメに扉の凹部を差し込む

「カチッ」と音がするまで押し込む

②扉の上を少し手前に傾けながら、金具を固定する

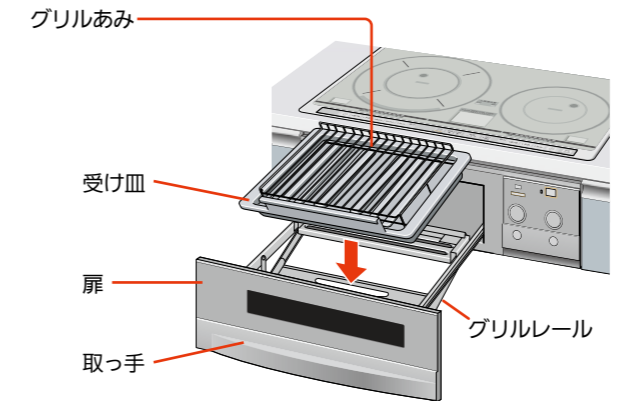
2 受け皿とグリルあみをのせる

ツメの部分が手前になるようにする。

3 扉を奥まで入れる

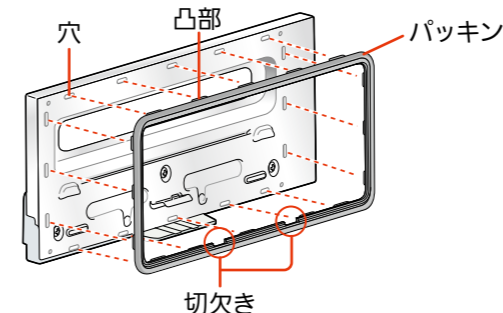
※グリルレール部を持って、扉を入れないでください。(けがの原因)

扉・グリルあみ・受け皿・グリルレール

- スポンジのナイロン面は使わない。
（取っ手・グリルあみの塗装が傷つく原因）
- たわし・みがき粉は使わない。(傷の原因)
- 扉やグリルあみを食器洗い乾燥機に入れない。
（取っ手の塗装を傷つけたり、パッキン・樹脂部が変形する原因）
- **受け皿に漂白剤を入れない。**
（受け皿のさびの原因）

[扉・グリルあみ・受け皿]
薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗う。
(塩素系洗剤は使わない)

[グリルレール]
しぼったふきんで水ぶきする。

グリルあみの塗装を傷めないために
●スポンジのナイロン面でこすらない。
●食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤は使わない。(表面の塗装がはがれる原因)
●ご使用のたびにお手入れする。(汚れがこびりつくと、食材がとれにくくなる原因)
※塗装がはがれても、下地がステンレスのため、そのままお使いいただけますが、こびりつきやすくなるのでサラダ油をぬってお使いください。

パッキンの取りつけかた

扉内側の穴に、パッキンの凸部を押し込む。
※パッキンがはずれていたり、浮いていると、扉から煙が出たり、自動メニュー(姿焼き、切身ひもの、小魚)調理がうまくできません。

脱煙フィルター(内蔵)・グリルヒーター・庫内

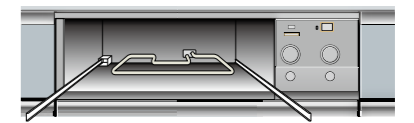
[脱煙フィルター(内蔵)]
フィルターについた油汚れを焼き切るために、5〜6回使用するたびに、お手入れ機能を行ってください。

[グリルヒーター]
ヒーターが汚れてきたら、お手入れ機能を行ってください。
ヒーターが油で汚れたままでは、ヒーターの故障、発煙・発火の原因となります。

お手入れ機能操作のしかた

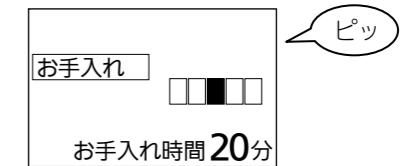
1 受け皿・グリルあみを取り出し、庫内底面の油汚れをふき取る

⚠注意
●汚れたアルミホイルや受け皿の汚れは取り除いておく。(発煙・発火の原因)

※ヒーターに触れないように注意する。

2 受け皿を入れ、扉を閉める
※グリルあみは入れない。(あみの劣化の原因)

3 電源 切/入(2秒押し) 「入」にする
(ピッと鳴るまで押す)

4 スタート停止 **約3秒長押しする**

ブザーが鳴ってお手入れ機能がはじまる。

※20分後、ブザーが鳴って自動的に終了します。
※庫内の温度によってお手入れ時間が異なります。
※お手入れ機能を取り消すときは、スタート停止 押す

[庫内]
庫内の両側面・奥面には、においを抑える塗装が施されています。
この塗装は、加熱することで庫内のにおいを軽減させる効果があります。
5〜6回使用するたびに、お手入れ機能を行ってください。

Q&A

●つぎの表にしたがって調べても知りたい内容が見つからないとき●記載内容にしたがって処置をしても解決しないとき

使用を中止し、必ず専用ブレーカーを「切」にしてください。故障の状況と表示部の英数字を、お買上げの販売店に連絡してください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品名　IHクッキングヒーター
2. 形名　CS-PG21HS
   ※形名は、前面操作部右側をご覧ください。
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）
5. ご住所（付近の目印なども）
6. お名前・電話番号・訪問希望日

起こっている問題や状態から調べる

汚れ　こげつきが気になる

問題・状態	原因・理由	解決法
トッププレートが茶色く変色している また こげつきができた	なべなどからこぼれた汁や、油、調味料がなべ底にまわり込み焼きつくと茶色い汚れがつきます。 また、食材のかすなどが落ちると、こげつくことがあります。	クリームタイプのクレンザー（ジフなど）を少量つけて、丸めたラップやアルミホイルでくり返しかるくこすってください。56ページ ※使ううちに汚れてくるので、普段からこまめにお手入れしてください。 ※なべの底面の汚れも取り除いてください。（トッププレートが汚れる原因）
トッププレートの汚れが落ちない	汚れを放っておくと、ふき取りにくくなります。	（同上）
トッププレートのガラスの内側にしみのような模様が浮き出ている	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもってしみのように見えることがありますが、冷めるともとにもどります。	
グリルあみに食材がこげつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。 45ページ「グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ」

くもり

問題・状態	原因・理由
使用中「左右液晶表示部」や「お知らせ液晶」がくもる	異常ではありません。 加熱中にトッププレートの内側がくもることがありますが、冷めるともとにもどります。
使用中にトッププレートがくもる	（同上）

におい

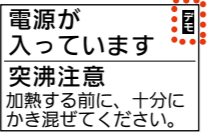
問題・状態	原因・理由	解決法
製品の使いはじめ、IHヒーターやグリルを使うとにおう	製品を使いはじめてしばらくは、IHヒーターやグリルを使うと、においがすることがあります。	しばらく使うと、においがなくなります。そのままご使用ください。
グリルで調理中、酢のようなにおいがする	しょうゆ・みりん・アルコール等を含んだ食材を焼くと、焼きはじめに酢のようなにおいがすることがあります。 脱煙フィルターの性質で、調理物や本体に影響はありません。	

音・音声

問題・状態	原因・理由	解決法
調理中、音が大きくなったり、小さくなったりする 電源を切ったあとも音がする	異常ではありません。 本体内部の温度を下げるためにファンが回っています。 （運転音の大きさは、火力によってかわります。） 電源を切っても一定時間ファンが回ります。 また、グリル使用中に庫内温度が高いとファンが回ります。	
グリルを止めても音が止まらない	（同上）	
調理中・調理後「カチッ」といった音がする	内部電気部品の動作音がしますが、異常ではありません。	
調理中、なべから「キーン」、「ジー」といった音がする	なべの種類や形によっては音がすることがあります。 また、なべなどの取っ手に振動を感じることがあります。	
グリルで調理中、「ボコッ」といった音がする	ヒーターの熱で庫内の金属部分が膨張・収縮して音がするときがあります。	
音声ガイド、ブザー音が出ない	音声ガイドなし、または音量OFFに設定していませんか。	音声ガイドありに設定、または音量を設定してください。 52〜53ページ「音声ガイドの設定」
音声ガイドが聞きとりにくい	音声ガイドの音量、速さを設定してください。 52〜53ページ「音声ガイドの設定」	

風　がでる

問題・状態	原因・理由
本体前面やその周囲から風が出てくる	使用中、使用直後は本体内部の温度を下げるためにファンが回ります。 その排気が本体前面やその周囲から出ます。
グリルを止めても排気口から温かい風が出る	本体内部の温度を下げるためにファンが回ります。

Q&A

ヒーター がつかない、消えた、火力が弱い

問題・状態	原因・理由	解決法
ヒーターがつかない	電源を入れ忘れていませんか。ブレーカーを入れ忘れていませんか。	電源を「入」にしてください。ブレーカーを「入」にしてください。
	火力ダイヤルを押し出しただけでは、IHヒーターは加熱しません。	火力ダイヤルを回し、火力ランプを青点灯させてください。※火力の調節は火力ダイヤルを回して調節してください。
	チャイルドロックをしていませんか。	チャイルドロックを解除してください。 51ページ
	お知らせ液晶部につぎの表示が出ていませんか。（電源が入っています 突沸注意 加熱する前に、十分にかき混ぜてください。）店頭展示用の運転設定になっています。	店頭展示デモを解除してください。 68ページ「店頭展示デモの解除のしかた」
調理中IHヒーターの火力が弱くなる または火力が上げられない	なべ底の温度が上がりすぎないように、自動的に火力が下がります。温度が下がると、自動的に加熱をはじめます。※特に予熱時や炒め物中にはたらきます。 11ページ「温度過昇防止機能」	
	2～3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800W※を超えないように、IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。※左・右IHを同時に使用した場合の消費電力は合わせて5500Wまでです。（総消費電力が4800Wの場合、左・右IHを同時に使用した場合の消費電力は4500Wまでです。） 10ページ「ヒーターの火力・使用制限について」	
	同じ火力設定でも、なべの材質、形状、大きさなどによっては消費電力が異なったり、加熱状態が異なることがあります。	
ブザーが鳴り、加熱が止まった またはヒーターが消えていた	最後に操作をしてから45分がすぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。※ヒーターの切り忘れ防止です。 11ページ「切り忘れ防止機能」	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。長時間の煮込み料理をするときは、「煮込み機能」 22～23ページ と「切タイマー」 48～49ページ を使うと便利です。

問題・状態	原因・理由	解決法
グリルで調理中、上下どちらかのヒーターしかついていない	調理中は、上下ヒーターの火力を調節しながら焼くので、ヒーターが赤く見えないことがあります。グリルの最大火力で約3分加熱し、ヒーターが赤くなることを確認してください。	
	火力が低いときは、ヒーターが赤くみえないことがあります。グリルの最大火力で約3分加熱し、ヒーターが赤くなることを確認してください。	

予熱機能

問題・状態	原因・理由	解決法
予熱完了したのに温度が低い	フライパンやなべに水・調理物などが入っていると、温度が低くなります。	フライパンやなべは空の状態で予熱をはじめてください。
予熱完了後の温度が低すぎたり、高すぎたりする	フライパンやなべの材質、大きさ、形状、置く位置によってフライパンやなべの温度が低すぎたり、高すぎたりする場合があります。	
予熱機能が設定できない	3kW機能、揚げ物機能を行っているヒーターに、予熱機能は使えません。	火力ランプ「1」～「8」を青点灯させた状態から設定してください。

料理 のでき上がりがよくない

問題・状態	原因・理由	解決法
IHヒーターで調理するとこげつく、こびりつく	調理に合わせて火力を調節してください。●炒め物、焼き物…こげつきそうなときは、フライパンなどをIHヒーターから離して、火力を調節してください。 30ページ IHヒーター調理のポイント、 裏表紙 IHヒーター火力のめやす。	
IHヒーターで調理すると焼きムラが出る	予熱が足りないと焼きムラが出ることがあります。	予熱機能または火力「4」～「6」で30秒～1分程度予熱をしてください。●卵焼き…予熱機能または、火力「4」で予熱してから調理してください。
煮込み料理（カレーやおでんなど）がこげる	IHヒーターは、なべ底の温度が高くなります。	煮込み料理や、とろみのある料理を加熱するときは、火力を弱くして、ときどき中身をかきませてください。※ホーローなべを使用しているときは、特にご注意ください。具材（大根、じゃがいも、こんにゃくなど）がなべ底にはりついて、部分的にこげつくことがあります。こげた部分が空焼きのようになり、なべ底のホーローがとけてトッププレートにこびりつき、トッププレートの傷つき・割れの原因になります。

Q&A

料理 のでき上がりがよくない

問題・状態	原因・理由	解決法
煮込み機能で調理すると料理がこげつく	調理物の量や質により、こげつきます。	火加減、時間を調節してください。「煮込み機能」調理中は、ときどき中身をかきまぜてください。
ゆでもの機能で調理するとふきこぼれる	調理物の量や水量が多くないですか。また、火加減が強くないですか。	様子を見て火加減とゆで時間を調節してください。
	なべの位置が左IHヒーターの中央からずれていませんか。小さいなべを使っていませんか。	なべの位置が左IHヒーターの中央からずれていると、加熱にムラが生じ、ふきこぼれる場合があります。また、小さいなべの場合、外コイルに通電されると、火力が強くなりふきこぼれることがあります。なべは左IHヒーターの中央に置いてください。
自動メニュー（姿焼き、切身ひもの、小魚）で魚を焼くとこげ目がつかない（焼き色がうすい）	調理中に扉を開けると、焼き色がうすくなることがあります。	焼き色がうすいときは、延長で焼き足してください。 37ページ「■もう少し焼き足したいとき」
	水分が多いものや皮が銀色で光沢があるものは、焼き色がつきにくくなります。	
食材がグリルあみにくっつく	グリルあみに汚れが残ったままご使用になると、同じ所に食材がこびりつきやすくなります。	グリルあみに焼きついた汚れは、薄めた台所用中性洗剤とスポンジで、ていねいに落としてください。 45ページ「グリルあみに魚をこびりつきにくくするコツ」
グリル調理時、調理物に庫内のにおいが移った	調理終了後、庫内に長時間調理物を入れたままにすると庫内のにおいが移ることがあります。	グリル調理後は、なるべく早めに取り出してください。

煙 が出る

問題・状態	原因・理由	解決法
グリルで調理中、煙が前や排気口から出る	グリル調理をはじめてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた油が加熱されて、においや煙が出ることがあります。	排気口から煙が出るときは、お手入れ機能でお手入れを行ってください。 59ページ「お手入れ機能操作のしかた」
	脂の多い魚、肉などを焼くと煙が出ることがあります。	
	グリルで連続して調理物を焼くと、グリル受け皿やアルミホイルにたまった油、調理くずから煙が出たり、発火することがあります。	連続で調理物を焼くときはグリル受け皿やアルミホイルにたまった油、調理くずをふき取るなどして取り除いてください。

その他

問題・状態	原因・理由	解決法
なべが動く なべの位置がずれる	なべ底やトッププレートに水分や油分がついたまま使用すると、なべが滑って動くことがあります。	なべ底やトッププレートの水分や油分をよくふき取ってから使用してください。
	なべ底が変形しているときは、なべが滑って動くことがあります。また底の形が丸いものも、なべが動く原因となります。	なべは底が変形していないものをお使いください。
「左（右）のIHのなべの位置を確認してください」という音声が出る	なべ底が変形していませんか。トッププレートが汚れていませんか。	
電源が消えていた	電源のオートオフ機能がはたらきました。 調理後操作をしないで15分が過ぎると自動で電源が切れます。 ※トッププレートやグリル扉が熱い間は、高温注意ランプが点灯します。 13ページ「電源オートオフ機能」	
グリル照明（庫内灯）がつかない、またはすぐ消える	グリル照明は、グリル使用時以外点灯できません。 ［グリル照明］ボタンを押している間、グリル照明が点灯します。［グリル照明］ボタンを離すと消えます。また、グリル照明が点灯中にグリル調理が終了したときもグリル照明は消灯します。	
電源を切ってもトッププレート高温注意ランプ、グリル高温注意ランプが赤く点灯している	トッププレートやグリル扉が安全な温度に下がるまでは、電源を切ってもランプが点灯しています。また、熱いなべをヒーター部に置いたままにするとランプが消灯するまでに時間がかかります。 ※ランプが点灯しているときは、トッププレートやグリル扉に触れないよう、注意してください。ランプが消えてもすぐには触らないでください。	
IHヒーターの火力ランプが点滅して、約1分後に消灯	使用できないなべを使っていませんか。	使用できるなべをIHヒーターの中央に正しく置いてください。 16ページ「使えるなべ・使えないなべ」
	なべの位置がIHヒーターの中央からずれていませんか。	
電源のオートオフがはたらかない	お知らせ液晶や左右液晶表示部に以下の内容が表示されている場合は、オートオフがはたらきません。 ・エラー記号 67ページ ・「切り忘れ防止機能で停止しました」 ・店頭展示デモ表示 68ページ ※ロック表示のみの場合は、オートオフがはたらきます。	
IHヒーターでアルミのなべが使えることがある	アルミの種類やなべの形状によって使える（表示が出る）場合があります。表示では使えても、調理に必要な火力が得られないので、ご使用は控えてください。 （故障ではありません）	
吸気口・排気口などに水などの液体、ものが入ってしまった	水などの液体が入ってしまった場合、故障の原因になることもあります。 多量に入ってしまった場合、または、本体が動作しなくなった場合、ものが入ってしまった場合は、お買上げの販売店またはお近くの「三菱電機修理窓口」にご相談ください。87ページ	

Q&A

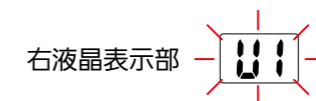
お知らせ液晶の表示内容から調べる

問題・状態	原因・理由	解決法
ﾁｬｲﾙﾄﾞﾛｯｸ	チャイルドロックが設定されており、ヒーターを使用できません。	チャイルドロックを解除してください。51ページ
左IH 右IH 切り忘れ防止機能で停止しました。 左IH 切り忘れ防止機能で停止しました。 右IH 切り忘れ防止機能で停止しました。	加熱中、最後に操作をしてから45分を過ぎると、ブザーが鳴って自動的にヒーターが切れます。 ※ヒーターの切り忘れ防止です。	もう一度ヒーターを入れて、加熱を再開してください。
グリル 火力制限中です。 左IH 火力制限中です。 右IH 火力制限中です。	2~3つのヒーターを同時に使うと、総消費電力が5800W※を超えないように、IHヒーターの最大火力を自動的に調節します。 ※左・右IHを同時に使用した場合の消費電力は合わせて5500Wまでです。(総消費電力が4800Wの場合、左・右IHを同時に使用した場合の消費電力は4500Wまでです。) 10ページ「ヒーターの火力・使用制限について」	

液晶の記号の意味を調べる(ブザーが同時に鳴るとき)

■「U」エラー記号は誤った使いかたをしたときに表示される場合があります。エラーが出ると加熱は止まります。故障ではありません。

[表示例]右IHヒーターで「U1」が表示された。

右液晶表示部 U1

ブザーが「ピピッピピッ」と鳴り、表示が点滅します。

表示内容を確認して、次の点をお調べください。内容が確認できたら、次の操作で液晶の表示を消してください。

表示の消し方 英数字が点灯しているヒーターの火力ダイヤル(グリルは スタート/停止)を押してください。

表示	原因	解決法
U1(空焼き検知)	なべなどを空焼きしたり、予熱しすぎていませんか。	手動で予熱をするときは、火力を少し落として行ってください。本体が冷えてから使ってください。
	予熱機能を連続して使用していませんか。	予熱機能を連続して使用しないでください。本体が冷えてから使ってください。
U2(本体内部温度上昇)	内部の温度が異常に高くなっています。排気口がタオルなどでふさがれていませんか。	ふさいでいるものを取り除き、本体が冷えてから使ってください。
揚げ物ボタンを使用したときにはたらきます U4(油温度上昇がおそい)	なべ底にそりや変形がある。当社専用天ぷらなべを使っていない。	揚げ物は、そりや変形のない当社専用天ぷらなべを使ってください。
	揚げ物ボタンを使用して水(汁物)などを加熱していませんか。	揚げ物ボタンを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。
	トッププレートが熱いときに揚げ物調理をはじめませんでしたか。	トッププレートが冷めてから揚げ物調理をはじめてください。
揚げ物ボタンを使用したときにはたらきます U5(油温度上昇がはやい)	油の量が、200g未満で調理していませんか。	油の量は、200g以上で調理してください。
	高温の油を加熱していませんか。	常温の油を使用してください。
	揚げ物ボタンを使用して炒め物や空焼きをしていませんか。	揚げ物ボタンを使用して揚げ物以外の調理をしないでください。
	なべの中に、調理かすがたまっていませんか。	調理かすはこまめに取り除いて調理をしてください。

■以下の表示のときは故障の可能性があります。

表示	原因	解決法
E1 E2 E3 E4 E5 E8 E0 EE EA Eb EC 00 01 02 03 E9A E9C EEA	本体内部に異常が起きた、または安全装置がはたらいた可能性があります。	本体の電源と専用ブレーカーを切り、本体が冷えてから専用ブレーカーと電源を入れ直してみてください。記号が表示されない場合は正常です。そのままお使いください。それでも再び記号が表示されるときは使用を中止し、必ず専用ブレーカーを切って、お買上げの販売店にご連絡ください。

Q&A

店頭展示デモの解除のしかた

原　因	直し方
誤って グリルの ▶ と スタート停止 を同時に 約3秒長押しした場合、店頭展示デモになります。 ［お知らせ液晶表示］ 電源が入っています デモ 突沸注意 加熱する前に、十分にかき混ぜてください。	店頭展示デモを解除します。 グリルの ▶ と スタート停止 を同時に 約3秒長押しする。 ［約3秒長押しした後、ピピピーと鳴って、表示部の文字が消えます。］ また、電源プラグを抜くことでも解除できます。 ※店頭展示デモの状態は、電源を切っても記憶しています。

仕様

形名		CS-PG21HS
電源		単相200V(50-60Hz共用)
消費電力		5800W　※4800Wと切りかえ式
	右IHヒーター	2500W　(3kWボタン使用時3000W)
	左IHヒーター	2500W　(3kWボタン使用時3000W)
	グリル・オーブン(シーズヒーター)	2000W(上ヒーター 1200W　下ヒーター 800W)
本体大きさ		幅598×奥行555×高さ237(mm)
グリル大きさ	庫内寸法	幅363×奥行296×高さ113(mm)グリルあみから上ヒーターまでの高さ　最大60(mm)
	グリルあみ寸法	幅310×奥行245(mm)
質量(重さ)		約23kg
電源コード		3.5mm²　2芯+1.25mm²　1芯　キャブタイヤケーブル
電源プラグ		2極　接地極付　250V　30A

お料理のページ(レシピ集)

●記載の火力や時間はめやすです。材料の量、なべの形状・材質により加熱状態が異なります。
様子をみて火力・時間を調節してください。
●カロリーは、「五訂増補　日本食品標準成分表」他に基づき算出した、めやすのカロリーです。

レシピもくじ

IHヒーターで煮る・ゆでる・蒸す

- 豚の角煮／肉じゃが　70
- かれいの煮つけ／ポークカレー／鶏肉と野菜のスープ　71
- ロールキャベツ／おでん　72
- 煮魚／お煮しめ　73
- しゅうまい／薄皮まんじゅう　74
- 茶わん蒸し／カリフラワーのマリネ／ほうれん草のからしあえ　75

IHヒーターで焼く・炒める

- ビーフステーキ／ハンバーグ　76
- 野菜炒め／厚焼き卵／オムレツ　77

IHヒーターで揚げる

- 天ぷら／ミックスフライ　78

自動メニュー

- さんまの塩焼き／ぶりのつけ焼き　79

グリル

- 焼きなす／ピザ　80
- チキンマカロニグラタン／スウィートポテト　81

オーブン

- チキンの香草焼き／ほうれん草のキッシュ　82
- ミートローフ／クリスピーカツレツ　83
- 焼きプリン／ベイクドチーズケーキ　84
- ジャンボ・アップル・マフィン　85

あたため

- 天ぷらやフライのあたため直し　85

計量カップ・スプーンの質量表(単位：g)

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・酢	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
食塩	5	15	210	こしょう	3	8	100
上白糖	3	9	110	からし粉	2	6	80
油・バター	4	13	180	牛乳	6	17	210
薄力粉	3	8	100	生クリーム	5	15	200
強力粉	3	8	105	パン粉	1	4	45
ベーキングパウダー	3	10	135	粉チーズ	2	6	80
片栗粉	3	9	110	ジャム	7	22	270

煮る・蒸す・ゆでる

煮込み機能の使いかた 22〜23ページ
切タイマー 切タイマーを使うと便利！➡使いかた 48〜49ページ

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

豚の角煮

材料（4人分） 1人分 約560kcal

	材料	分量
	豚ばら肉（かたまり）	500g
(A)	しょうが（うす切り）	半片
	ねぎ（3cmくらいに切る）	1/2本
	水（肉がひたるくらい）	適量
(B)	酒	1/2カップ
	しょうゆ	1/4カップ
	砂糖	大さじ4
	水	4カップ

「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべに豚ばら肉、(A)を入れて、火力「6」で一煮立ちさせ、「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で1時間30分煮込む。途中でお湯が足りなくなったら水を足す。切タイマー

❷そのまま、手で触れられるぐらいになるまで冷ます。

❸豚ばら肉を取り出し、一口大の大きさに切り分ける。別のなべに豚ばら肉と(B)を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、落としぶたをして「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で1時間煮込む。切タイマー

作りかた

❶なべに豚ばら肉、(A)を入れて、火力「6」で一煮立ちさせ、火力「3」で1時間30分煮込む。途中でお湯が足りなくなったら水を足す。切タイマー

❷そのまま、手で触れられるぐらいになるまで冷ます。

❸豚ばら肉を取り出し、一口大の大きさに切り分ける。別のなべに豚ばら肉と(B)を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、落としぶたをして火力「3」で1時間煮込む。切タイマー

肉じゃが

材料（4人分） 1人分 約370kcal

	材料	分量
	牛肉（小間切れ）	200g
	じゃがいも（乱切りにする）	中5個
	にんじん（乱切りにする）	1本
	玉ねぎ（くし形に切る）	中1個
	しらたき（下ゆでして1、2カ所切る）	小1束
	いんげん（筋を取り半分に切ってゆでる）	10本
	サラダ油	大さじ2
(A)	酒、しょうゆ、砂糖、みりん	各大さじ3
	塩	少々
	水	カップ2

「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。

❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。(A)を加えて、ふたをして「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で30分煮込む。切タイマー（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」で玉ねぎ、牛肉、にんじん、じゃがいも、しらたきの順に炒める。

❷❶に水カップ2を加えて、火力「6」で一煮立ちしたら肉のアクをすくい取る。(A)を加えて、ふたをして火力「4」で30分煮込む。切タイマー（途中ときどきかきまぜる。）いんげんをちらす。

煮込み機能の使いかた 22〜23ページ　切タイマー 切タイマーを使うと便利！➡使いかた 48〜49ページ
※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

かれいの煮つけ

材料（4人分） 1人分 約140kcal

材料	分量
かれい（切り身）	4切
酒、みりん	各カップ1/2
しょうが（うす切りにする）	1片
水	カップ1
しょうゆ	カップ1/2
砂糖	適宜

「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。

❷「煮込み」ボタンを押し火加減「3」で13分煮込みはじめる。約5分煮たら、しょうゆ、砂糖を入れる。切タイマー

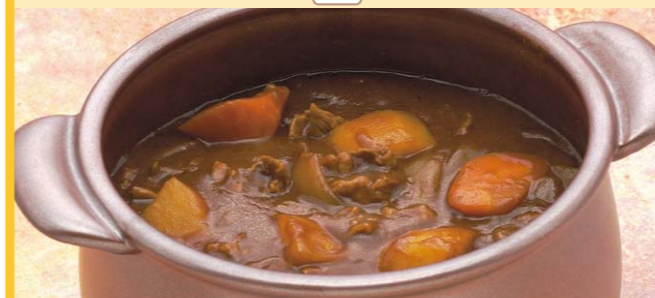
※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

作りかた

❶なべに酒とみりんを入れて、火力「6」で一煮立ちしたら、水、しょうがを加える。沸騰したらかれいを入れる。

❷火力「4」で13分煮込みはじめる。約5分煮たら、しょうゆ、砂糖を入れる。切タイマー

※つやを出す場合は、盛りつけてうちわであおぐ。

ポークカレー

材料（4人分） 1人分 約470kcal

材料	分量
カレールー（市販品）	150g
豚肉（小間切れ）	200g
にんにく（みじん切りにする）	1片
玉ねぎ（くし形に切る）	中1個
にんじん（乱切りにする）	1本
じゃがいも（一口大に切る）	中2個
水	カップ4
塩	少々
りんごジャム	適宜
ケチャップ、サラダ油	各大さじ2

「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で30分煮込む。（煮足りない場合は追加で煮てください）切タイマー

❷カレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、「煮込み」ボタンを押し火加減「1」で10分煮込む。切タイマー（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

作りかた

❶なべにサラダ油を入れて、火力「4」でにんにく、玉ねぎ、豚肉、にんじん、じゃがいもの順に炒めたら、水カップ4を加えて火力「6」で一煮立ちさせ、火力「4」で30分煮込む。

❷にんじん、じゃがいもがやわらかく煮えたらカレールー、りんごジャム、ケチャップを加えてよくとかし、火力「3」で約10分煮込む。切タイマー（途中ときどきかきまぜる。）最後、塩で味を調える。

鶏肉と野菜のスープ

材料（4人分） 1人分 約250kcal

材料	分量
鶏ひき肉	200g
にんにく（みじん切りにする）	1片
にんじん（みじん切りにする）	50g
玉ねぎ（みじん切りにする）	1/2個
キャベツ（みじん切りにする）	100g
ピーマン、トマト（みじん切りにする）	各2個
鶏固形スープの素	2個
水	カップ4
ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ3
塩、こしょう	各少々

〔下ごしらえをする〕
- トマトは沸騰した湯にさっと通し、冷水に取って皮をむく。半分に切って種を取り、みじん切りにする。

「煮込み機能」を使った作りかた

❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。

❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。切タイマー

作りかた

❶なべにオリーブ油を入れて、火力「4」でにんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンを炒め、さらに鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。

❷❶に下ごしらえしたトマトと水カップ4、固形スープの素、ローリエを加える。沸騰したら火力「3」に落として約20分煮込み、塩、こしょうで味を調える。切タイマー

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

ロールキャベツ

材料（4人分）〈8個分〉1個分 約122kcal

- キャベツ……8枚
- (A)
  - 合いびき肉……250g
  - 玉ねぎ（みじん切り）……1/2個
  - パン粉……1カップ
  - 牛乳……大さじ2
  - 小麦粉……大さじ1
  - ナツメグ……少々
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
- かんぴょう……2本
- (B)
  - トマトケチャップ……大さじ4
  - 固形スープ……1個
  - 砂糖……小さじ1/2
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
  - ローリエ……1枚
  - 水……2カップ

「煮込み機能」を使った作りかた

❶かんぴょうはぬるま湯で、もどしておく。
❷キャベツの葉はゆでて固い茎の部分をそぎ落とし、水気をふいておく。
❸ボウルに(A)を入れてよくまぜ、8等分に分けておく。
❹まな板にキャベツの葉の茎を手前にして❸を俵状に包む。巻き終わりを下にしてかんぴょうで結ぶ。
❺なべに(B)を入れて煮立たせ、ロールキャベツを並べ入れたら落としぶたをして「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で約30分煮込む。切タイマー

作りかた

❶かんぴょうはぬるま湯で、もどしておく。
❷キャベツの葉はゆでて固い茎の部分をそぎ落とし、水気をふいておく。
❸ボウルに(A)を入れてよくまぜ、8等分に分けておく。
❹まな板にキャベツの葉の茎を手前にして❸を俵状に包む。巻き終わりを下にしてかんぴょうで結ぶ。
❺なべに(B)を入れて煮立たせ、ロールキャベツを並べ入れたら落としぶたをして火力「3」で約30分煮込む。切タイマー

おでん

材料（4人分）約1100kcal

- 大根（輪切り）……1/4本
- がんもどき……4枚
- 厚揚げ（4等分に切る）……1枚
- ちくわ（半分に切る）……1本
- ゆで卵……4個
- 結びしらたき（下ゆでする）……4個
- 結び昆布……4個
- はんぺん（半分に切る）……小2枚
- (A)
  - だし汁……カップ6～7
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ3

「煮込み機能」を使った作りかた

❶大根は厚めに切り、面取りをして下ゆでしておく。
❷がんもどき、厚揚げは湯通しして油抜きをする。
❸なべに(A)を入れて火力「6」で一煮立ちさせ、❶、❷、ちくわ、ゆで卵、結びしらたき、結び昆布を入れる。
「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で20～30分煮込み、出来上がる約5分前にはんぺんを加え、だし汁をはんぺんに回しかける。切タイマー

作りかた

❶大根は厚めに切り、面取りをして下ゆでしておく。
❷がんもどき、厚揚げは湯通しして油抜きをする。
❸なべに(A)を入れて火力「6」で一煮立ちさせ、❶、❷、ちくわ、ゆで卵、結びしらたき、結び昆布を入れる。
火力「3」で20～30分煮込み、出来上がる約5分前にはんぺんを加え、だし汁をはんぺんに回しかける。切タイマー

※20～30分煮込んだ後、3～4時間放置するとおいしくなります。食べる前にはんぺんを加えて、だし汁をはんぺんに回しかけながらあたためてください。

※分量を変える場合は火加減や時間も調整してください。材料の量、なべの形状・材質などで仕上がりが変わります。お好みで火加減や時間を調整してください。

煮魚

材料（4人分）1人分 約110kcal（1尾200gで計算）

- 赤魚（メバル）……2尾
- しょうが（うす切り）……1片
- きぬさや（筋を取りゆでる）……4枚
- (A)
  - だし汁……1/2カップ
  - 酒……1/2カップ
  - しょうゆ……1/3カップ
  - みりん……1/3カップ
  - 砂糖……大さじ1

「煮込み機能」を使った作りかた

❶魚はうろこ、内臓、えらを取り除き、切れ目を入れて熱湯をかけておく。
❷なべにしょうがと(A)を入れて、一煮立ちしたら❶を入れ、落としぶたをして「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で約15～20分煮込む。切タイマー
❸❷を皿に盛り、きぬさやと針しょうが（材料外）を飾る。

作りかた

❶魚はうろこ、内臓、えらを取り除き、切れ目を入れて熱湯をかけておく。
❷なべにしょうがと(A)を入れて、一煮立ちしたら❶を入れ、落としぶたをして、火力「3」で約15～20分煮込む。切タイマー
❸❷を皿に盛り、きぬさやと針しょうが（材料外）を飾る。

お煮しめ

材料（4人分）1人分 約205kcal

- 鶏もも肉（ぶつ切り）……1/2枚
- たけのこ水煮（拍子切り）……小1/2本
- にんじん（拍子切り）……1/2本
- ごぼう（拍子切り）……1/4本
- れんこん（いちょう切り）……1/2節
- 里芋……小8個
- こんにゃく……1/2枚
- 結びこんぶ……8個
- 干ししいたけ（水でもどす）……4枚
- (A)
  - みりん……1/2カップ
  - 砂糖……大さじ3
  - だし汁……400 ml
  - 干ししいたけの戻し汁……300 ml
- しょうゆ……1/4カップ
- 塩……少々
- きぬさや（筋を取りゆでる）……8枚
- 酢（下ゆで用）……適量

「煮込み機能」を使った作りかた

❶水でもどした干ししいたけは、石づきを取っておく。
❷里芋は皮をむき、水に酢を加えて下ゆでしておく。
❸にんじん、ごぼう、れんこんはそれぞれ下ゆでしておく。
❹鶏もも肉はざるに入れて、熱湯をかけ臭みを抜いておく。
❺こんにゃくは5mm幅の短冊切りにし、中心に約2cmの切り込みを入れて、片方の端を切り込みにくぐらせ、結びこんにゃくにして下ゆでしておく。
❻なべに、(A)と❶～❺を加えて沸騰させ、あくを取る。しょうゆを加え、落としぶたをして「煮込み」ボタンを押し火加減「2」で約30分煮て、最後に塩で味を調える。切タイマー
❼❻を皿に盛り、きぬさやを飾る。

作りかた

❶水でもどした干ししいたけは、石づきを取っておく。
❷里芋は皮をむき、水に酢を加えて下ゆでしておく。
❸にんじん、ごぼう、れんこんはそれぞれ下ゆでしておく。
❹鶏もも肉はざるに入れて、熱湯をかけ臭みを抜いておく。
❺こんにゃくは5mm幅の短冊切りにし、中心に約2cmの切り込みを入れて、片方の端を切り込みにくぐらせ、結びこんにゃくにして下ゆでしておく。
❻なべに、(A)と❶～❺を加えて沸騰させ、あくを取る。しょうゆを加え、落としぶたをして火力「3」で約30分煮て、最後に塩で味を調える。切タイマー
❼❻を皿に盛り、きぬさやを飾る。

しゅうまい

材料（4人分）〈28個分〉 1人分（7個）約270kcal

(A)
- 豚ひき肉 ………… 200g
- 長ねぎ（みじん切りにする）………… 1本
- 干ししいたけ ………… 4枚
- しょうが（おろし汁）………… 小さじ1
- ごま油 ………… 小さじ2
- しょうゆ ………… 大さじ1
- 片栗粉 ………… 小さじ2
- 塩、こしょう ………… 各少々

- むきえび ………… 200g
- しゅうまいの皮 ………… 28枚
- グリンピース ………… 適宜
- 水（蒸し器用）………… カップ3

作りかた

〔下ごしらえをする〕 ●干ししいたけは水でもどしてみじん切りにする。 ●むきえびは14尾を残して細かくきざむ。

〔たねを作る〕 ❶ボールに(A)ときざんだむきえびを入れてよくかきまぜ、約30分なじませる。
❷❶をしゅうまいの皮で包む。（人差し指と親指で丸を作り、その上にしゅうまいの皮をのせて、たねをのせ形を整え、残しておいたえびとグリンピースをのせる。）（各14個分）

〔蒸す〕 ❸蒸し器に水カップ3を入れ、蒸し板を入れ、その上にぬれぶきんをしいてしゅうまいを並べる。ふたをして火力「6」で約15分蒸す。 タイマー

薄皮まんじゅう

材料（4人分）〈12個分〉 1個分 約145kcal

ねりあん

(A)
- さらしあん ………… 100g
- 砂糖 ………… 200g
- 水 ………… カップ1

- 塩 ………… 少々

シロップ

(B)
- 砂糖 ………… 50g
- 熱湯 ………… 50mL

(C)
- 薄力粉 ………… 100g
- ベーキングパウダ ………… 小さじ1

※(C)は合わせてふるう

- パラフィン紙（4cm×4cm）………… 12枚
- 水（蒸し器用）………… カップ3
- 薄力粉（生地の取り扱い用）………… 適宜

ポイント 生地は大変やわらかいので、手にたっぷりと薄力粉をつける

作りかた

〔あんを作る〕 ❶なべに(A)を入れ、火力「4」でまぜ合わせる。沸騰したら火力「3」に落として塩を加えて煮る。
❷8〜10分煮詰めて、冷ましてから12等分にする。

〔シロップを作る〕 ❸ボールに(B)を入れてよくまぜて冷ます。

〔生地を作る〕 ❹(C)を❸のボールに加え、ゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。
❺❹の生地の表面にたっぷりと薄力粉をふりかけ、棒状にのばして12等分に切り分ける。
❻手に薄力粉をつけ、手の平で生地を薄くのばしてあんを包み、合わせ目を下にしてパラフィン紙におく。

〔蒸す〕 ❼蒸し器に水カップ3を入れ、まんじゅうを並べて火力「6」で約10分蒸す。 タイマー

茶わん蒸し

材料（4人分） 1人分 約120kcal

- 鶏ささみ肉 ………… 1枚
- しいたけ（うす切りにする）………… 2枚
- 芝えび（殻をむき、背わたを取る）………… 4尾
- だし汁（下煮用）………… カップ1
- しょうゆ、酒（下煮用）………… 各大さじ1
- ぎんなん ………… 12粒
- かまぼこ ………… 4枚
- 三つ葉（3cmに切る）………… 4本
- ゆず皮（千切り）………… 適宜

卵汁

- 卵 ………… 3個
- だし汁 ………… カップ2
- 酒 ………… 大さじ1
- 塩 ………… 少々

- 水（蒸し器用）………… カップ3

作りかた

〔下ごしらえをする〕 ●鶏ささみ肉は小さく食べやすい大きさに切る。
●なべに、下煮用のだし汁、しょうゆ、酒を入れて煮立ったら、鶏ささみ肉、芝えび、しいたけをさっと下煮しておく。(*)

〔卵汁を作る〕 ❶だし汁と(*)の煮汁を合わせてこし、なべに入れて煮立たせ、酒、塩を加える。これを2.5カップ分用意する。（40℃くらいになるまであら熱をとっておく。）
❷ボールに卵を割りほぐし、❶のだし汁を少しずつ加えてまぜ、こす。

〔蒸す〕 ❸器に鶏ささみ肉、しいたけ、えび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、卵汁を器の8分目まで加えてふたをする。
❹蒸し器に水カップ3を入れ、器を並べて火力「6」で8〜10分蒸す。
❺蒸し上がったら、ゆず皮と三つ葉をちらし、器のふたをして蒸らす。 タイマー

カリフラワーのマリネ

材料（4人分） 1人分 約30kcal

- カリフラワー（小房に切る）………… 1株
- 米のとぎ汁 ………… カップ3
- 塩 ………… 少々

甘酢

(A)
- 酢 ………… カップ1/2
- 砂糖 ………… 大さじ3
- 唐辛子（小口切り）………… 1本分
- ローリエ ………… 1枚

作りかた

❶なべに(A)を入れて、火力「6」で一煮立ちさせて甘酢を作る。
❷なべに米のとぎ汁カップ3を入れ、火力「8」で沸騰させる。塩を加えて火力を「4」に落とし、カリフラワーを約3分ゆでる。
❸ざるに上げて水気を切り、甘酢に1時間つける。

ほうれん草のからしあえ

材料（4人分） 1人分 約25kcal

- ほうれん草（洗う）………… 2束（300g）

(A)
- からし ………… 小さじ1
- だし汁 ………… カップ1/2
- 塩 ………… 少々
- 水 ………… カップ2

作りかた

❶なべに水をカップ2入れて、火力「8」で沸騰させる。ほうれん草を手早くゆでて冷水にさらし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。
❷ボールに(A)を合わせて味を調え、ほうれん草をあえる。

焼く・炒める

予熱機能を使っても予熱できます。➡ 使いかた 20〜21ページ
※予熱機能を使うとき、油は必ず予熱完了後、調理をはじめる直前に入れてください。

ビーフステーキ

材料（4人分） 1人分 約340kcal

- 牛ひれ肉（厚さ約2cm）……4枚
- 塩、こしょう……各少々
- サラダ油……大さじ2
- にんにく（スライスにする）……1片

和風ソース

- おろし大根、ぽん酢……各適宜

〔つけ合わせ例〕
しめじのソテー、クレソン、にんじんのグラッセ

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

※焼き加減はミディアム程度です。

❶牛ひれ肉をかるくたたいて柔らかくし、塩、こしょうをする。
❷フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、火力「4」で約1分温めたら、牛ひれ肉を入れ、ほどよく色つくまで焼く。裏返してふたをして約2分焼く。

ハンバーグ

材料（4人分） 1人分 約295kcal

（A）
- 合びき肉……300g
- パン粉……カップ1
- 卵……1個
- ナツメグ……少々
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

- 玉ねぎ（みじん切りにする）……中1個
- サラダ油……適量

ソース

- ケチャップ、ソース……各適量

〔つけ合わせ例〕
ミックスベジタブルのソテー、クレソン

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

〔たねを作る〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを炒め、あら熱をとっておく。
❷ボールに❶の玉ねぎと（A）を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりねったら、4等分にして空気を抜くようにたたきながら小判形にする。

〔焼く〕
❸フライパンにサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温めたら❷を入れ、表面がほどよく色つくまで焼く。裏返して火力「2」に落とし、ふたをして7〜8分蒸し焼きにする。

野菜炒め

材料（4人分） 1人分 約145kcal

- 豚肉（小間切れ）……100g
- にんにく（スライスにする）……1片
- にんじん（たんざく切りにする）……1/3本
- きくらげ……5枚
- 玉ねぎ（うす切りにする）……1/2個
- たけのこの水煮（たんざく切りにする）……50g
- キャベツ（大きめのたんざく切りにする）……100g
- もやし……1袋
- ピーマン（たんざく切りにする）……1個
- ごま油、塩、こしょう……各少々
- サラダ油……適量

作りかた

〔下ごしらえをする〕
●きくらげはぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。

〔炒める〕
❶フライパンにサラダ油を入れて、火力「6」で約30秒温めたら、にんにく、にんじん、豚肉、きくらげ、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に加えて炒める。
❷塩、こしょうで味を調え、仕上げにごま油で風味つけする。

厚焼き卵

材料（4人分） 1人分 約125kcal

- 卵……5個

（A）
- だし汁……50mL
- しょうゆ……小さじ1
- みりん、砂糖……各大さじ1
- 塩……少々

- サラダ油……適量

作りかた

〔卵汁を作る〕
●ボールに卵を割りほぐし、（A）を加えてよく混ぜる。

〔焼く〕
❶IHヒーター用の卵焼き器にサラダ油を入れて、火力「4」で約1分温める。
❷おたま2杯の卵汁をそそぎ入れ、表面がとろりとしたら、奥側から手前に折り返す。
※卵の気泡をさいばしでつつきながら焼く。
❸卵焼き器のあいたところにサラダ油をしき、卵を奥側にずらして卵汁を入れ❷を3〜4回くり返す。
※最後は手前の卵焼き器の壁面を利用して形を整える。

オムレツ

材料（1人分） 約345kcal

- 卵……3個
- 牛乳……大さじ2
- 塩……少々
- こしょう……少々
- バター……大さじ1
- サラダ油……少々
- ケチャップ……適宜

作りかた

❶ボールに卵を割りほぐし、牛乳・塩・こしょうで味を調えておく。
❷フライパンをIHヒーターの火力「4」で2分温め、サラダ油をしき、バターを入れてとかす。❶の卵を流し入れ、さいばしで手早くかきまぜて、フライパンの奥側に寄せて持ち上げ、フライパンの柄の中央をトントンとたたきながら卵を1回転させる。
❸形が整ったところで皿に移し、ケチャップを添える。

揚げる ※油800gで調理した場合のレシピです。

天ぷら

材料（4人分） 1人分 約320kcal（天つゆを除く）

車えび ……………………8尾
ほたて貝（半分にそぎ切りにする）
……………………………2個
まいたけ（小房にほぐしたもの）
……………………………4房
みょうが（半分に切る）…2個
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
……………………………4枚
三つ葉（2本束にして結ぶ）…8本
揚げ油 …800g（約900mL）

〔天ぷら衣〕
薄力粉 …………………130g
卵 …………………………1個
水 ………………………カップ1
塩 ………………………少々

〔天つゆ〕
(A) だし汁 ……カップ1.5
しょうゆ ………50mL
みりん ………大さじ1
砂糖 …………小さじ1
大根おろし、しょうが ………各適宜

作りかた

〔天つゆを作る〕
- (A)を合わせて一煮立ちさせる。

〔天ぷらの下ごしらえをする〕
- 車えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔衣を作る〕
- ボールに卵、水、塩を入れてよくまぜ、薄力粉を加えてさっくりとまぜる。

〔揚げる〕
❶材料に軽く塩をして薄力粉をつける。
❷当社専用天ぷらなべに油を入れて［揚げ物］ボタンを押して温度を設定する。
（揚げ物温度のめやす 32ページ）
❸設定温度になったら、野菜・ほたて貝・えびの順に衣をつけて揚げる。

ミックスフライ

材料（4人分） 1人分 約445kcal（タルタルソースを除く）

大正えび …………8本
グリーンアスパラ（半分に切る）
……………………………4本
じゃがいも（皮をむいてうすく切ったもの）
かぼちゃ（くし形に切ったもの）
……………………………各4枚
塩、こしょう ……………各少々
薄力粉 …………………適量
卵 ………………………2個
パン粉 …………カップ3
揚げ油 …800g（約900mL）
レモン（くし形に切ったもの）…4個
パセリ …………………適量

〔タルタルソース〕
マヨネーズ …………カップ1
ゆで卵 ………………1個
玉ねぎ ………………1/4個
きゅうりのピクルス ……1本
パセリ（みじん切り）…小さじ1
レモン汁 …………1/2個分
塩（塩もみ用） …………少々

作りかた

〔タルタルソースを作る〕
❶玉ねぎはみじん切りにして塩もみし、ふきんに包み、水洗いしてきつくしぼる。
❷ゆで卵、きゅうりのピクルスをみじん切りにする。
❸ボールに❶と❷とパセリ、マヨネーズを入れてよくまぜ、レモンをしぼって味を調える。

〔揚げ物の下ごしらえをする〕
- えびは皮をむき、背わたを取り除いて、反らないように腹側に数カ所浅い切り目を入れる。

〔調理をする〕
❶具材に塩、こしょうをして、薄力粉、卵、パン粉の順につける。
❷当社専用天ぷらなべに油を入れて、［揚げ物］ボタンを押して温度を設定する。
（揚げ物温度のめやす 32ページ）
❸設定温度になったら揚げる。

自動メニュー

自動メニューの使いかた 36〜37ページ
延長 焼き足りないとき 37ページ

さんまの塩焼き

材料（4人分） 1人分 約260kcal

さんま…………………………4尾
塩 ……………………………少々
大根おろし、かぼす ……………各適宜

作りかた

❶さんまはきれいに洗って水気をとり、塩をふる。
❷グリルあみにアルミホイルをセットする。（アルミホイルのセットのしかた 35ページ「準備」）
❸グリルあみに、さんまの頭を左、腹を手前にして並べ、［グリルメニュー］ボタンを押して「姿焼き」を選び焼く。 延長

ぶりのつけ焼き

材料（4人分） 1人分 約230kcal

ぶり切り身（75g）………………4切
(A) しょうゆ ……………大さじ4
酒 ………………………大さじ1
みりん …………………大さじ3
砂糖 ……………………大さじ2
しょうが（うす切りにする） ……3〜4枚

〔筆しょうがの甘酢漬け〕
筆しょうが…………………………4本
酢 …………………………………大さじ3
砂糖 ………………………………小さじ2
塩 …………………………………少々

作りかた

〔筆しょうがの甘酢漬けを作る〕
❶筆しょうがは根の部分の形を整えて、くきの部分を8cm程度に切る。
❷ボールに酢、砂糖、塩を入れて甘酢を作る。
❸なべに水カップ2を入れて沸かし、筆しょうがをさっとゆでて、❷の甘酢に約30分漬けておく。

〔ぶりのつけ焼きを作る〕
❶ぶりの切身は厚みのあるものを用意する。
❷ボールに（A）を合わせて、ぶりを30分間つけておく。
❸グリルあみにアルミホイルをセットする。
（アルミホイルのセットのしかた 35ページ「準備」）
❹グリルあみにぶりを並べ、［グリルメニュー］ボタンを押して「切身・ひもの」、焼色「2」を選び焼く。 延長

焼きなす

材料(4人分)
1人分 約25kcal

なす……………………………………4本
かつおぶし……………………………適量
しょうがじょうゆ……………………適量

作りかた

❶なすのガク(ひらひらした部分)を取る。
❷なすの皮にたてに4本の切れ目を入れる。
❸グリルあみに❷をヘタを手前にして並べ、[グリルメニュー]ボタンを押して「グリル」を選び、火力「4」で約15分焼く。 延長
❹なすの皮をむいて、しょうがじょうゆ、かつおぶしを添える。

ピ　ザ

材料(直径23cmのピザ皿1枚分)
1枚 約1040kcal

(A)
- 強力粉 ……………………………120g
- ドライイースト……………小さじ1弱
- (予備発酵のいらないもの)
- バター(溶かす) …………………10g
- 砂糖 ……………………………小さじ1
- 塩 ……………………………小さじ1/4
- ぬるま湯(40℃) ………………70mL

玉ねぎ(うす切り) ……………………1/4個
ピーマン(輪切り) ……………………1/2個
マッシュルーム(スライス) ………小1/2缶
ベーコン(1cm幅に切る)………………2枚
サラミソーセージ(うす切りにしたもの) …8枚
オリーブ(スライス) …………………2個分
ナチュラルチーズ ……………………70g
ピザソース(市販品) ………………大さじ3
バター(ピザ皿にぬる)
バター(ボールにぬる) ……………各適量

作りかた

〔生地を作る〕
❶ボールに(A)を入れてよくこねる。
❷生地をひとまとめにし、ボールからはがれるようになったら、こねやすいようにまな板などの上に移し約20分こねる。
(表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようになったらでき上がり。)
生地を丸くまとめる。
❸バターをうすくぬったボールに生地を入れ、ラップをかけて約1時間おいて発酵させる。
(生地が2〜2.5倍にふくらむ。)
❹発酵した生地をかるく押してガス抜きをして、約10分冷蔵庫で休ませる。

〔具をのせて焼く〕
❺ピザ皿にバターをぬり、ピザ皿にそって生地を丸く伸ばす。その上にピザソースをぬり、具を並べてチーズをちらす。
❻グリルあみに❺のピザをピザ皿ごとのせ、[グリルメニュー]ボタンを押して「グリル」を選び、火力「4」で6〜8分焼く。 延長
※ピザ皿の代わりにグリルあみの上にアルミホイルをしいてもよい。

市販のピザ

市販の冷凍・冷蔵ピザはグリルあみにアルミホイルを敷いて、その上で焼いてください。

調理時間のめやす　※様子をみながら火力や時間を調節してください。
〔冷凍〕2枚(直径14cm)「グリル」の火力「2」で8〜10分
〔冷蔵〕1枚(直径26cm)「グリル」の火力「2」で8〜10分

グリルの使いかた 38〜39ページ
延長 焼き足りないとき 39ページ

チキンマカロニグラタン

材料(直径26cmのキッシュ皿1枚分) 約1495kcal

マカロニ …………………100g
バター
薄力粉 ……………………各50g
玉ねぎ(うす切りにする)…中1個
にんにく(みじん切りにする) …1片
牛乳 …………………カップ1.5
ローリエ ……………………1枚
鶏がらスープ…………カップ1
鶏肉(一口大に切る) …100g
マッシュルーム(スライス)…小1缶
塩
こしょう ……………………各少々
パン粉
粉チーズ ……………各大さじ2
バター(型にぬる)………適量
パセリ(みじん切りにする)…適宜
サラダ油……………………適量

作りかた

❶マカロニはゆでて油をからめておく。
❷なべに、にんにく、玉ねぎ、バター、鶏肉、マッシュルームを入れて火力「6」で炒め、火力を「4」に落としてから薄力粉を加えて全体にからめる。
❸❷に牛乳、鶏がらスープを少しずつ加え、よくまぜる。ローリエを加えて、火力「3」でかきまぜながら約10分煮こみ、塩、こしょうで味を調えたら、マカロニとあえる。
❹キッシュ皿にバターをぬり、❸を入れる。パン粉、粉チーズをふり、[グリルメニュー]ボタンを押して「グリル」を選び、火力「3」で8〜10分焼く。 延長 焼きあがったらパセリをふる。

スウィートポテト

材料(約12個分)
1個 約125kcal

さつまいも(皮をむいたもの)……………500g

(A)
- バター(とかす)…………………30g
- 牛乳
- 生クリーム ……………各大さじ5
- 砂糖 ……………………………60g
- バニラエッセンス……………少々

作りかた

❶さつまいもは厚めに皮をむき、3cmの輪切りにしてゆでて、あたたかいうちに水気をきって裏ごしする。
❷❶と(A)を合わせて、なめらかになるまでねる。
❸❷をしぼり袋に入れて、アルミカップにしぼり出す。
❹[グリルメニュー]ボタンを押して「グリル」を選び、火力「3」で8〜10分焼く。 延長
※さつまいもの種類などによって牛乳、生クリームの量は調節してください。

オーブンの使いかた 40～41ページ
延長 焼き足りないとき 41ページ

チキンの香草焼き

材料（4人分） 1人分 約255kcal

鶏もも肉 …………2枚
にんにく（おろしておく） …………2片
塩 …………適量
こしょう …………適量
香草（ローズマリー） …………適量
サラダ油 …………適量

作りかた

❶鶏もも肉を半分に切り、肉を開いて厚みを均一にする。塩、こしょう、おろしにんにくをまぶして1時間おく。
❷グリルあみにサラダ油をぬり❶を並べ、ローズマリーをのせる。
❸［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「250℃」で18～22分焼く。 延長

ほうれん草のキッシュ

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分） 約1795kcal

クラッカー …………80g
バター…………30g
卵 …………1個
(A)
- 卵…………3個
- 牛乳…………200mL
- 生クリーム ……100mL
- モッツァレラチーズ …70g
- ナツメグ…………少々
- 塩 …………少々
- こしょう…………少々

ベーコン（1cm幅に切る） …4枚
ほうれん草 …………100g
こしょう …………少々
バター（型にぬる） ………適量

作りかた

❶ボールにクラッカーを入れて細かくつぶし、バターと卵を加えて手でもむようにまぜる。
これを、バターをぬったキッシュ皿の底にしきつめ、押しつけて固定する。
❷別のボールに(A)を合わせて、よくまぜる。
❸ほうれん草をゆでてかたくしぼり、食べやすい大きさに切る。
❹火力「6」でフライパンを約30秒温めたらベーコンを炒め、ほうれん草を加えて軽くこしょうをふる。
❺❶で用意したキッシュ皿に、❹を入れ、さらに❷を加える。
［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「170℃」で27～32分焼く。 延長

ミートローフ

材料（4人分）（15cm×13.5cm×深さ4.5cmの型1個分）
1人分 約325kcal

合びき肉 …………300g
玉ねぎ（みじん切りにする）…………中1個
(A)
- パン粉…………カップ1
- 卵 …………1個
- ミックスベジタブル………カップ1/2
- レーズン（細かくきざむ）……大さじ1
- ケチャップ …………大さじ2
- ナツメグ…………少々
- 塩 …………小さじ1
- こしょう …………少々

サラダ油（型にぬる） …………各適量

アルミホイルで型をつくってもよい

お好みのつけ合わせを用意しておく。

作りかた

❶フライパンにサラダ油を入れ、火力「6」で約30秒温めたら玉ねぎを透明になるまで炒めて、あら熱をとっておく。
❷ボールに合びき肉と❶と(A)を入れてよくねる。粘りが出るまでしっかりとねったら空気を抜くようにたたきながらまとめる。
❸型にうすくサラダ油をぬり、❷を入れ表面を平らにし、中央部分を少しくぼませる。［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「220℃」で16～20分焼く。中心に串を刺して、透明の汁が出てきたらでき上がり。 延長

クリスピーカツレツ

材料（2枚） 1枚分 約340kcal

豚ロース肉 …2枚（1枚100g）厚みは7～8mm
塩・こしょう …………各少々
薄力粉・とき卵 …………各適量
(A)
- パン粉・パルメザンチーズ …………適量
- （お好みの割合で混ぜてください）

サラダ油またはオリーブオイル ……大さじ1～2

作りかた

❶豚肉は筋を切って、塩、こしょうをする。
❷❶に薄力粉、とき卵、(A)の順に衣をつけて、油を均一にかける。
❸グリルあみに並べ、［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「250℃」で10～15分焼く。 延長

オーブン

オーブンの使いかた 40～41ページ
延長 焼き足りないとき 41ページ

焼きプリン

材料（直径6.5cmのプリン型耐熱容器6個分）1個分 約110kcal
用意するもの お湯を張るための受け皿（ステンレス製のバットで代用できます）

〈プディング〉
- 牛乳……………………… 250mL
- 砂糖 ………………………… 45g
- 卵……………………………M玉3個
- バニラエッセンス ……………少々
- バター（型にぬるため）………適量

〈カラメルソース〉
- (A) 砂糖 ……………………25g
- (A) 水……………………大さじ1/2
- 水 ……………………………大さじ1/2

作りかた

❶型にうすくバターをぬる。

〔カラメルソースを作る〕

❷なべに、(A)を入れ、火力「4」～「5」で3～4分様子をみながら加熱する。
❸途中であめ色になったら、大さじ1/2の水を入れて手早くまぜる。すぐに型に分け入れる。
※手順❸で水を入れるとき、水が飛び散るので注意してください。
※カラメルソースは大変高温になります。やけどに注意してください。

〔プディングを作る〕

❹なべに牛乳、砂糖を入れてまぜ、人肌に加熱する。
❺ボールに卵を割りほぐし❹を少しずつ入れながらよくまぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。
❻❸の型に8分目まで流し入れ、受け皿（バット）に並べる。受け皿（バット）にお湯（90℃くらい）を型の底1cmまで入れる。
［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「180℃」で20～22分様子をみながら焼く。 延長
❼グリルから取り出し、冷やす。
※金属製のプリン型は、焼きムラになりやすいので、160℃で様子をみながら焼いてください。

ベイクドチーズケーキ

材料（直径25cmの耐熱容器1枚分）8等分の1切分 約385kcal

〈クッキー生地〉
- 薄力粉………………………100g
- 水 …………………………小さじ1
- 卵黄 ………………………1個分
- バター ………………………60g

〈フィリング〉※〔焼く〕の前に作っておく
- クリームチーズ…………… 200g
- 卵 ……………………………… 3個
- 砂糖 ………………………… 80g
- 薄力粉 ……………………… 20g
- レモン汁 ………………… 1/2個分
- レモンの皮（すりおろしたもの）…少々
- 生クリーム ………………1カップ

作りかた

〔クッキー生地を作る〕

❶バターを耐熱容器に入れてレンジで加熱し、クリーム状に練る。
❷❶に卵黄、水を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉を加えてまぜ合わせる。
❸❷を耐熱容器にしきつめる。

〔フィリングを作る〕

❹耐熱容器にクリームチーズを入れ、レンジで加熱しやわらかくする。砂糖を加えて溶かし、薄力粉を加えてよくまぜる。
❺❹に割りほぐした卵を少しずつ加えてよくまぜ、生クリーム、レモンの皮、レモン汁の順に加えてまぜる。

〔焼く〕※手順❻～❼は時間を空けずに焼く。

❻❸のクッキー生地を、［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「250℃」で約7～8分焼く。
❼❻にフィリングを流し入れ、［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「180℃」で約12～14分焼き、そのまま庫内に放置し、余熱で10分焼く。 延長
❽焼き上がったらあら熱をとり、冷蔵庫に入れてよく冷やす。

オーブン

オーブンの使いかた 40～41ページ
延長 焼き足りないとき 41ページ

ジャンボ・アップル・マフィン

材料（直径26cmのキッシュ皿1枚分）8等分の1切分 約205kcal
- 卵……………………………1個
- 牛乳 …………………100mL
- ホットケーキミックス……200g
- りんご ………………………1個
- シナモン、シュガーパウダー……各少々
- バター（溶かす）…………50g
- 砂糖 ………………………60g
- バター（型にぬる）、薄力粉（型にふる）…各適宜

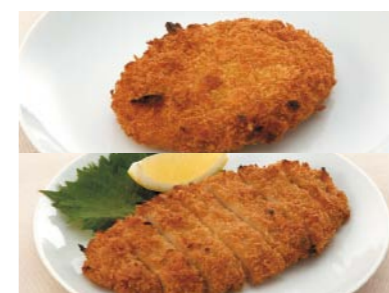
作りかた

❶りんごは皮をむき、芯を抜いて1cmの角切りにする。
❷ボールに卵を割りほぐし、砂糖、牛乳、ホットケーキミックス、とかしバター、りんごを加えてさっくりと合わせる。
❸キッシュ皿にうすくバターをぬり、薄力粉をかるくふる。（型から取り出しやすくするため）生地を入れて表面をたいらにする。
❹［グリルメニュー］ボタンを押して「オーブン」を選び、「170℃」で20～25分焼く。
❺焼き上がったら、シナモン、シュガーパウダーをふる。

あたため

あたためめの使いかた 42～43ページ
延長 あたため足りないとき 43ページ

天ぷらやフライのあたため直し

天ぷらやコロッケなど揚げ物のあたため直しは、［あたため］を使うと表面がカリッと仕上がります。
また、パンのあたため直しは中がふんわり仕上がります。
あたため時間のめやす 47ページ を参考に時間を設定してください。 延長
※こげやすいので様子をみながら焼いてください。

保証とアフターサービス

■保証書(別添付)

- 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間

お買上げ日から1年間です

ただし、グリルあみ・パッキン・当社専用天ぷらなべは消耗品ですので、保証期間でも有料とさせていただきます。

■オール電化延長保証制度

- 有料にて保証期間を延長する制度もございます。(ご加入期間は製品の購入日から3ヶ月以内とさせていただきます。)資料のご請求や詳細は、フリーダイヤル0120-867-789三菱電機延長保証申込受付センターへお問い合わせください。
(受付時間:平日午前9時〜午後5時30分、年末年始および所定の休業日を除く)

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打切り後8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」(右一覧表)にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

●「困ったときは(Q&A)」60〜68ページにしたがってお調べください。

- なお、不具合があるときは、必ず専用回路のブレーカーを「切」にしてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。
点検・診断のみでも有料となることがあります。

●修理料金は

技術料+部品代(+出張料金)などで構成されています。

●修理部品は

- 部品共用化のため、色などを変更する場合があります。

■廃棄処分について

廃棄処分の際は必ず専門業者に依頼してください。

●ご連絡いただきたい内容

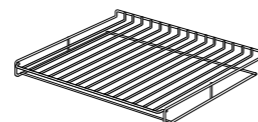
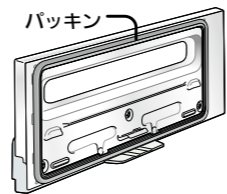
1. 品　　名　三菱IHクッキングヒーター
2. 形　　名　CS-PG21HS
3. お買上げ日　　年　月　日
4. 故障の状況　(できるだけ具体的に)
5. ご 住 所　(付近の目印なども)
6. お名前・電話番号・訪問希望日

形名表示

追加購入するとき

追加購入はお買上げの販売店にお問い合わせください。

●当社専用天ぷらなべ(消耗品)
品番:M26 640 340TN
品名:天ぷらなべ

●グリルあみ(消耗品)
品番:M26 555 349
品名:グリルあみ

●パッキン(消耗品)
品番:M26 596 054RG
品名:パッキン

ご相談窓口・修理窓口のご案内(家電品)

取扱い・修理のご相談は、まず
お買上げの販売店へ

●お買上げの販売店にご依頼できない場合(転居や贈答品など)は、**各窓口** へお問い合わせください。

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1. お問合わせ(ご依頼)いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的ならびに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ(ご依頼)内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合および下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示することはありません。
①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

ご相談窓口　家電品の購入相談・取扱い方法　受付時間365日24時間

●三菱電機お客さま相談センター

フリーコール　いつもサンキュー　365日
0120-139-365(無料)

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
三菱電機お客さま相談センター 〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3 FAX (03) 3413-4049(有料)	(03) 3414-9655(有料)

■ご相談対応　平　日　9:00〜19:00
土・日・祝・弊社休日　9:00〜17:00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

修理窓口　家電品の修理の問合せ・修理の依頼　受付時間365日24時間

●三菱電機修理受付センター

フリーダイヤル
0120-56-8634(無料)

インターネット

www.melsc.co.jp

携帯電話・PHS・IP電話の場合		
北海道・東北 関東甲信越	東日本 修理受付センター FAX (03) 3424-1115(有料)	(03) 3424-1111(有料)
東海・北陸・関西 中国・四国・九州	西日本 修理受付センター FAX (06) 6454-3900(有料)	(06) 6454-3901(有料)

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K10A

IHヒーター火力のめやす

火力や時間は、IHヒーターに慣れていただくためのめやすです。
使い慣れてきましたら、お持ちのなべなどに合わせて火力や時間を調節してください。
※火力は弊社推奨なべを使用した場合です。なべについては、カタログをご覧ください。
※なべの形状・材質、材料の量により加熱状態が異なります。様子をみて火力を調節してください。
※なべ、フライパンの種類によっては、底面が熱で変形することがあります。

こんなときの火力/温度/時間は…下のページをご覧ください

30 予熱機能 温度のめやす
31 煮込み機能火加減のめやす
32 揚げ物温度のめやす
33 ゆでもの機能 火加減のめやす
44-45 自動メニュー（姿焼き、切身ひもの、小魚）の焼き時間・ポイント
46-47 グリル火力のめやす あたため時間のめやす

困ったな？と思ったら

60-68 Q & A

火力	保温 80℃	弱火 1 150W	2弱 200W	2 300W	中火 3弱 400W	3 500W	4弱 625W	4 750W	5弱 875W	5 1000W	強火 6弱 1250W	6 1500W	7弱 1750W	7 2000W	8弱 2250W	8 2500W	湯沸し 3kW 3000W
温める	保温				温め直し												
煮る							煮込み カレー・肉じゃが・煮魚					一煮立ち					
蒸す												蒸し物	茶わん蒸し しゅうまい				
ゆでる								根菜								葉菜	湯沸し
焼く						ハンバーグ・厚焼き卵・ビーフステーキ				フライパン予熱※（30秒～1分程度）							
炒める										フライパン予熱※（30秒～1分程度）			炒めもの 野菜炒め				

※予熱機能を使っても予熱できます。20ページ

愛情点検 長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●こげくさいにおいがする。 ●触れるとビリビリ電気を感じる。 ●トッププレートにひびが発生した。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため、専用ブレーカーを「切」にしてから必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z794H01＊